ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№22 (181) ноябрь 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

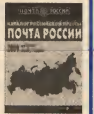
Друзья всегда помогут

Дорогие добрые люди, все читатели такой полезной, необходимой газеты! Какое же важное дело вы делаете, присылая в редакцию свои письма с рецептами, советами по лечению болезней! Газета эта – как спасательный круг для больных людей. Да и для всех, у кого невесело на душе. Всю жизнь мы работали, пережили и голод, и холод военного детства, но у многих из нас, пенсионеров, ветеранов труда сейчас нет возможности лечиться и даже получить простой медицинский совет. Теперь врачи нередко говорят, что от старости лекарства нет. Но жизнь-то продолжается, и хочется остаток лет прожить без боли, в здравом уме. Мне уже скоро 80 лет. Газету «Лечебные письма» получаю четвертый год и очень довольна. Несмотря на свои годы, могу с гордостью сказать, что благодаря вашим рецептам, советам я веду здоровый образ жизни. Каждый день делаю лечебную гимнастику, поддерживаю сердце травами, чаще бываю на свежем воздухе. Удалось даже улучшить зрение, и теперь я снова увлеклась вышиванием. Лечит меня даже котик, с которым мы большие друзья. Из родных осталась только дочь, но она со своей семьей живет далеко, так что видимся мы редко. Но сейчас у меня есть еще один хороший друг – это наша газета, которая всегда поддержит в трудную минуту. Здоровья вам и всех благ!

Тихомирова Г.Е., г. Екатеринбург

ПОДПИСКА!

*Продолжается подписка на «Лечебные письма» на 2010 год во всех почтовых отделениях по каталогу «Почта России» – индекс **99599**.*



ЦИТАТА

Долго живут те, кому жизнь нравится, у кого есть заветные мечты о светлом будущем, интересные дела.

Беднов В.Л., г. Воронеж

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Часто «Лечебные письма» называют и спасательным кругом, и пособием по выживанию в трудные времена. Например, сегодня в рубрике «Хороший пример» мы публикуем письмо «Как выжить после инсульта» от читательницы из Москвы Светланы Петровны Дорожко. Такие публикации и правда можно назвать пособием по выживанию.

Очень много приходит в редакцию писем с просьбами помочь восстановиться после инсульта. И Светлана Петровна рассказывает как раз о том, как она ухаживала за своими престарелыми родителями, которые слегли после этой страшной болезни. В письме – не только практические советы, но и «обыкновенные» подробности нашей жизни, от которых, честно говоря, становится страшно. Можно было бы еще назвать это письмо пособием по выживанию в аду, но не будем вас больше пугать. Ведь из письма С.П. Дорожко вы узнаете еще и о том, какие сильные люди есть среди нас. И многие наши читатели пишут, что можно преодолеть любые испытания, оставаясь человеком. Только к этому хочется еще добавить: берегите себя, думайте и о своем здоровье! Тяжелую болезнь заработать легко, а вот избавиться от нее потом очень непросто.

Но все же и это удается нашим читателям. Например, И. Муминов из г. Ташкента рассказывает, что болел воспалением легких по 5-6 раз в год, но разобрался, в чем причина, и сейчас здоров. Это наш активный читатель, который пишет не только письма в любимую газету, но, оказывается, еще и книгу. Вот такие у «Лечебных писем» замечательные друзья. Крепкого здоровья вам!

Не забудьте, пожалуйста, что идет подписная кампания на следующий год. Если вы еще не подписались на газету – поспешите, осталось совсем немного времени, чтобы успеть оформить подписку. Мы стараемся, чтобы газета продавалась везде, но многие читатели, жалуются, что газета быстро заканчивается. Поэтому лучше все-таки подписаться. Для пенсионеров есть даже льготный подписной индекс.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **23 НОЯБРЯ**

Здравствуйте, уважаемые читатели и редакция «Лечебных писем»! Мое письмо о помощи в лечении кишечника было напечатано в газете. В ответ – море писем, добрых советов! Есть уже положительные результаты – улучшения в работе кишечника. Поистине доброта спасет мир!

Безмерная благодарность всем, кто отзывается на чужую боль. Пусть ваша доброта вернет к жизни еще не одного «утопающего»! Спасибо всем, и особенно некоторым читателям за хорошие рецепты. По рецепту читательницы Осиповой из г. Томска я уже лечилась 2 месяца, и результат обнадеживающий. А из Питера мне прислали отпечатанные рецепты, и этот материал теперь передается из рук в руки. Огорчали только письма от свидетелей Иеговы. Свою веру не стоит навязывать никому. Разве человек, прожив целую жизнь, может ее изменить? Да, молиться мы только учимся, но в душе многие верят. Ведь в трудную минуту мы с детства просим: «Господи, помоги!»

Всем вам спасибо, дорогие читатели. Будем жить!

Адрес: Апанович Н.И., 347381, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Степная, д. 169, кв. 35

Огромное спасибо редакции за то, то опубликовали мою просьбу помочь советами в лечении ребенка. Я спрашивала, как укрепить иммунитет. Пожалуйста, напечатайте эти слова благодарности тем людям, которые написали мне!

От всего сердца я хочу поблагодарить всех, кто помог мне советами и просто сочувствием, добрым словом. Спасибо Обшаровой Валентине из г. Казани, Слюсаревой Насте из г. Буденновска, Вашкевич Ольге Артуровне из г. Минска, Галине Сергеевне и Федоровой Ирине Алексеевне из Ленинградской обл., Севостьяновой Елене Васильевне из Белгородской обл., Накидкиной Т.А. из г. Великие Луки, Коноваловой Ф.А. из г. Среднеуральска, Огурцовой Л.С. из г. Улан-Удэ. Я благодарю за очень содержательное письмо Ткаченко А.Н. из Кемеровской области, а также Куликову Т.П. из г. Барнаула, Лебедеву В.Н. и Крокина Александра из Москвы, Оганесян Е.Б. из г. Новороссийска, Самчук Людмилу из г. Астрахани, Бильченко И.А. из г. Смоленска, Чернову Н.Д. и Помогайлову Оксану из г. Воронежа, Марченко Галину из г. Кременчуга (Украина), Красноперову С.П. из г. Ростова-на-Дону, Федорович О.В. из г. Твери, Смирнову Т. из Костромской обл. И особую благодарность выражаю Костиковой Наталье Дмитриевне из Калининградской области.

Всем вам, а также редакции газеты «Лечебные письма» желаю здоровья, процветания, удачи! С уважением,

Т.С. Хлопенкова, Тульская обл.

Я благодарю «Лечебные письма» за то, что в прошлом году напечатали мое письмо «Болит душа за деток». Было столько откликов – от Владивостока до Германии! Очень много телефонных звонков, смс-сообщений, писем, даже посылок. И до сих пор мы их получаем.

Через нашу газету я хочу поблагодарить всех отзывчивых читателей. Огромное вам спасибо за моральную поддержку и за ваши рецепты! Сколько же на свете добрых, хороших людей! Да хранит вас всех Господь!

Низкий вам поклон от меня и моей семьи, от моих детей Аленки и Кирюши. Счастья вам, здоровья и долголетия!

Адрес: Помятихиной В.В., 303830, Орловская обл., Ливенский р-н, п. Дубки, ул. Мира, 14-2

Дорогие читатели!

Началась подписка на «Лечебные письма» на 1-е полугодие 2010 года. Подписаться можно в любом почтовом отделении по каталогам

«Почта России»: 99599, льготный – 44197

«Пресса России» и «Роспечать» – 82882

Лечиться можно без лекарств

Недавно я прочитала, что у воды есть память. Открытие ученых про воду меня поразило: ведь эти знания можно использовать, чтобы не болеть! Тогда никакие лекарства людям будут вообще не нужны. Чтобы оставаться здоровыми, мы просто должны быть внимательнее ко всему, что нас окружает, а еще серьезнее относиться к тому, что делаем, говорим, о чем думаем.

Наши читатели уже не раз рассказывали о том, как важно пить только чистую воду. Кто-то благодаря чистой водичке избавился от аллергии, кто-то – от кист, полипов. Но вода способна очищать не только наше тело изнутри и снаружи. Давайте вспомним, что организм человека более чем на 70% состоит из воды. А это означает, что наши энергетические вибрации совпадают с вибрациями воды. Поэтому надо знать, что именно влияет на воду, изменяет ее свойства. Вот, например, стоит на кухне питьевая водичка, а люди в доме сердятся друг на друга, кричат. Вода это все «запоминает», структура ее молекул меняется, и она уже может нанести серьезный вред здоровью. А вот в церкви водичка «запоминает» совсем другие слова, мысли, эмоции, с которыми приходят туда люди. Да она еще и посеребренная, и освященная. Не зря же святую воду используют даже для лечения.

Когда я узнала об этом, стала намного внимательнее к тому, что у меня происходит дома. На кухне, когда вся семья собирается вечером за столом, больше никаких разговоров о болезнях, неприятностях, и никаких ссор!

А если прихожу с работы расстроенная, без сил, сразу же мою руки и потом еще держу их несколько минут под струей воды. Все плохое вода будто смывает, самочувствие и настроение улучшаются. Еще лучше в таких случаях поскорее встать под душ. А эффективнее всего облиться холодной водой из тазика или ведра, добавив в воду морской соли. Я этот совет когда-то прочитала в нашей газете и на себе не раз проверила – не только силы возвращаются, но и головная, и другая боль проходит.

Своего взрослого сына я тоже научила так делать. Правда, ничего ему не стала объяснять про энергетику воды – все равно не поверит. Но с тех пор, как он приобрел такие привычки, стал намного спокойнее и чувствует себя лучше. А у него ведь и хронический гастрит еще со школы, и остеохондроз... Я считаю, все от стрессов, от чужой недоброй энергетики. Лишь немногие из нас умеют от всего этого защищаться. Вот мы и болеем, и ходим бестолку по врачам. А помочь нам может даже обыкновенная вода!

Ученые, конечно, молодцы – исследуют такие важные вещи, но в народе все это давно уже известно. И много веков нашим предкам не требовалось никаких доказательств, чтобы использовать силу воды и для лечения, и – чего греха таить! – даже для колдовства. В сказках тоже есть «живая» и «мертвая» вода. Вспомните об этом!

Я желаю крепкого здоровья всем добрым людям на Земле, и особенно читателям моей любимой газеты.

Кудряшова Н.С., г. Омск

Что спасает человека от всех невзгод и болезней? Это семья, родные и близкие. Семейные люди и живут дольше, а у нас в последнее время очень много одиноких. Я считаю, что и болезни чаще всего подкрадываются к человеку в одиночестве, когда он чувствует себя беззащитным и никому не нужным.

Семья – наша защита

Сейчас по телевизору показывают очень много заграничных фильмов. Многие их ругают, но ведь есть и хорошие! Конечно, смотреть кровавые боевики вредно для психики и вообще для здоровья. Но вот обыкновенные, жизненные фильмы бывают очень интересны. У большинства таких фильмов счастливый конец. Конечно, так в жизни бывает не всегда. Но мне интересно смотреть, как люди общаются. Например, в обычной, «среднестатистической» американской семье.

Каждый день, уходя на работу или в школу, взрослые и дети говорят друг другу: "Я люблю тебя». И это не просто слова, когда человек с детских лет знает, что он кому-то очень дорог! Если ребенок не хочет что-то делать, это обсуждается, а не решается в пользу взрослых с помощью подзатыльников. Родители не критикуют друг друга при детях, не говоря уже о скандалах. Женщина учит детей уважать их отца, главу семьи, а не «пилит» мужа при его же детях. И свободное время люди стараются проводить вместе со своей семьей, причем по возможности на природе.

Самая большая ценность в жизни – это семья, родные и близкие люди. Думаю, многие из нас с этим согласны, но мы ведем себя чаще всего иначе. Часто ли мы говорим своим родным, что любим их? Да хотя бы просто добрые слова, пожелания – часто ли мы слышим все это и произносим? Может быть, именно поэтому у нас так много одиноких людей и продолжительность жизни такая низкая? Кто-то может мне возразить: мол, одно дело – в кино, другое – в жизни. Тогда посмотрите научную статистику. У нас разводов больше, а сейчас молодые люди и вовсе не торопятся создавать семью, рожать детей. Поэтому умирает людей намного больше, чем рождается. А продолжительность жизни во многих странах в среднем на 10-15 лет больше, чем у нас. О необходимости повышения рождаемости говорил по телевизору даже Президент.

Что такое одиночество, читатели «Лечебных писем» знают не понаслышке. Я читаю все рубрики в любимой газете, в том числе «Клуб одиноких сердец» и «Люди добрые, помогите!». И письма в этих рубриках часто перекликаются. Об одиночестве встречаются такие грустные слова! А в просьбах о помощи особенно женщины нередко пишут, что болеют после развода или после смерти близких. И диагнозы такие страшные! Любая болезнь начинается с душевной тоски, депрессии, страха. Но сколько же у нас еще одиноких людей! И у молодых-то не все ладится. Так быть не должно. Давайте уважать и беречь своих близких! А если вы одиноки, не надо замыкаться на своих проблемах, отгораживаться от людей. И пусть пожилые люди станут в этом хорошим примером для молодых.

Сапрыкина В.В., г. Петрозаводск

КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ СОСУДОВ

Смена времен года, особенно с затянувшимся межсезоньем, в первую очередь сказывается на пожилых людях, даже на тех, у кого нет выраженных заболеваний сердца или проблем с давлением. Дело в том, что с возрастом у всех снижается тонус сосудов, они становятся менее эластичными, гладкими. То есть развивается атеросклероз, хотим мы этого или нет. Но я для себя решил, что не все так безысходно, просто надо повнимательнее к себе относиться, беречь здоровье и стараться постоянно что-нибудь предпринимать.

Я стараюсь следить, чтобы все необходимые минералы и витамины вовремя поступали с едой. До самой зимы ем капусту, клюкву, протертую смородину, калину, бруснику. Несмотря на занятость, стараюсь поддерживать физическую форму, потому что уверен, пока ты активно двигаешься, ты живешь. Во время умеренной физической нагрузки кровь насыщается кислородом. Но чтобы склероз не сковывал сосуды головного мозга, можно предпринять кое-что еще. Осенью и в конце зимы я устраиваю простые профилактически курсы против атеросклероза.

200 г измельченной коры рябины обыкновенной кипячу в 1 л воды в течение двух часов на медленном огне. Охлаждаю, процеживаю и пью отвар по 2–3 столовые ложки до еды три раза в день. Курс длится месяц.

Иногда в непогоду начинаются спазмы в голове. Чтобы от них избавиться без таблеток, я использую чабрец. 1 чайную ложку чабреца завариваю 0,5 л кипятка, настаиваю 40 минут, плотно закрыв, затем добавляю 5 капель свежего сока из золотого уса на стакан настоя чабреца. Пью по полстакана два раза в день, но только два раза в неделю, не чаще, потому что это очень сильное средство. А все вместе мне помогает отодвинуть это старческое состояние с неприятным названием – склероз.

Виктор Иванович Глебов, г. Электросталь

ПОДДЕРЖИТЕ ЩИТОВИДКУ

Видимо, все сезонные обострения хронических болезней вызваны не только внешними факторами, но и тем, что мы, например, с наступлением первых холодов уже настраиваемся на то, что вот-вот можем заболеть. Поэтому я стараюсь настраивать себя осенью на то, что если и заболею вдруг, то это не обязательно закономерность, ведь никто не застрахован от нелепых случайностей. У меня наследственные проблемы с щитовидной железой, если быть точной, то это гипотиреоз. Это значит, что в крови пониженное содержание гормонов щитовидной железы. Много лет лечусь консервативно, стараюсь поддерживать здоровье всеми доступными средствами, которых не так уж мало. Не буду говорить о лекарствах – их каждому больному выписывает врач – зато народными рецептами с удовольствием поделюсь.

Периодически я втираю янтарное масло в область щитовидной железы. Готовое масло, купленное в аптеке, смешиваю с оливковым, затем по 3–5 капель осторожно втираю в область щитовидной железы. Курс продолжается 2 недели.

Есть еще одно безвредное средство, которое поддерживает весь организм. В 1/3 стакана теплого молока или воды надо растворить 1 чайную ложку падевого меда, собранного пчелами с хвойных пород деревьев. Выпивать такую дозу утром натощак и перед сном.

Только вот этот мед придется покупать в специализированном магазине или у пасечников.

Анна Михайловна Токарева, г. Новокузнецк

ДИКИЕ ЯБЛОКИ – ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ПОЧЕК

У моей мамы в молодости было очень тяжелое заболевание почек, последствия которого сказывались на протяжении многих лет. Приходилось постоянно помнить об этом и беречься: не переохлаждаться, правильно питаться, чтобы не нагружать почки, не поднимать тяжестей и так далее. Маме сейчас восьмой десяток, она прекрасно себя чувствует, во всем мне помогает по дому. Она говорит, что обязана хорошим самочувствием диким яблокам. И, правда, как только мы оказываемся в осеннем лесу, собираем даже слегка подмороженные дички, из которых дома делаем отвар.

Сразу хочу заметить, что при любом заболевании почек ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. Но нужно так же обязательно проводить поддерживающую терапию травами, лекарственными растениями, диетой и так далее. И самое лучшее средство – судить об этом могу исключительно на примере мамы – отвар из диких яблок. Пить его надо долго – не менее полугода. Первые месяц – по 1 стакану 3 раза в день, затем по 1 стакану 1-2 раза в день.

Дикие яблоки в любом виде (сушеные, свежие) нарезаете дольками, заливаете водой, варите, не добавляя сахара, до готовности. Желательно, чтобы отвар был концентрированным, с ярко выраженным вкусом. Обычно я варила из расчета пол-литровая банка сухих яблок на 2 л воды.

Заготавливать дикие яблоки надо самым доступным способом – сушить, нарезав дольками. Можно варить повидло, уваривая без сахара, но при этом способе утрачиваются полезные свойства в значительной степени. А если вам удастся найти подмороженные ранеточки в лесу, больше похожие на вишню, собирайте и ешьте вволю, это любимое лакомство для почек. Полезно и здоровым людям.

Людмила Зайцева, г. Симферополь

МОЙ РЕЦЕПТ ОТ РЕВМАТИЗМА

Я осень люблю уже только за то, что в вашей газете ежегодно нахожу самые нужные мне рецепты – от ревматизма. Ничего не поделаешь, эти нудные болезни обостряются либо весной, либо осенью. И, как справедливо отмечают многие читатели,

сколько больных, столько и рецептов. Такое множество методов избавления от ревматических болей лично в меня вселяет надежду, что настанет, наконец, день, когда я почувствую, что ревматизма у меня больше нет. Хочу рассказать, как мне удается облегчать состояние. Я, как и многие, пользуюсь различными мазями, делаю компрессы на суставы, использую для этого как готовые лекарства, так и домашние. Но я убеждена, что только наружными средствами ревматизм не одолеть, необходимо гнать болезнь изнутри. Вот мой рецепт:

Надо взять поровну корень солодки, корень лопуха большого, корни одуванчика, листья крапивы двудомной, измельчить, смешать. 4 столовые ложки смеси залить 1 л очень горячей воды в термосе, настаивать ночь, процедить и пить по 1/2 стакана настоя 3–4 раза в день.

Одновременно можно делать и наружные манипуляции – компрессы, растирания, повязки и так далее. Этот травяной состав способствует быстрому выведению лишних солей из организма, снимает воспаления и отеки и потому действует быстро и эффективно

Нина Ивановна Русакова, Нижний Новгород

ОБОСТРИЛСЯ ГАЙМОРИТ? ЕСТЬ ВЫХОД

С наступлением сырой холодной погоды стараюсь не забывать, что несколько лет подряд я страдала от сезонного обострения гайморита. Мне кажется, ничего хуже быть не может, даже не хочу вспоминать. Просто хочу предостеречь уважаемых читателей моей любимой газеты «Лечебные письма»: не оставляйте без внимания ни одной простуды, обязательно долечивайтесь, не рискуйте.

У меня гайморит стал следствием частых простуд, на которые я никогда не обращала внимания, ходила с заложенным носом неделями. Потом попала в больницу, пришлось делать прокол. Врач посоветовал быть всегда настороже, потому что болезнь в любой момент может вернуться. Но мне кажется, точку в этой истории помог поставить совет моей бабушки. Я лечилась этим народным средством несколько раз и теперь здорова. Вот этот рецепт.

Смешайте в равных частях по объему сок алоэ, настой травы чистотела и мед. Закапывайте 3–5 раз в день по 5 капель в каждую ноздрю. Курс – 10 дней. Повторить после перерыва.

Настой чистотела я готовила так: 1 столовую ложку сухой травы заливала 1 стаканом кипятка, настаивала в течение 30 минут. Если есть свежий сок чистотела – это еще лучше, но не всегда возможно, например, где сейчас найти свежее растение? Лучше всего каждый день готовить эту смесь, чтобы хватило на день. Профилактические курсы я и сейчас еще провожу на всякий случай, но чувствую себя нормально.

Антонина Шацкая, г. Мурманск

Надоело болеть

Сейчас многих беспокоит влияние компьютера на наше здоровье. Я считаю, что компьютерная зависимость – это обычная реакция на изменившуюся реальность XXI века. Такое происходит от неправильной расстановки приоритетов: на первое место ставится карьера, а здоровье – постольку поскольку... Это в корне неправильно.

Нужно мыслить стратегиями, получать реальные знания, а компьютер – лишь инструмент в исследованиях. Обычно увлечение компьютером проходит через 8-10 лет. Компьютер нужно использовать с толком, когда это действительно важно. Следует заметить, что компьютер очень сильно снижает иммунитет, и если не следовать правилам работы с ним, то это может привести к печальным последствиям. Раньше, лет 8-10 назад, я тоже не придавал этому значения, когда работал в сфере высоких информационных технологий. Иногда в период сдачи технических заданий или подготовки к выпуску электронных карт приходилось работать по 10-16 часов в сутки в течение 2-3 месяцев. Такая работа за 7 лет очень сильно подорвала иммунитет. Каждый год болел по 5-6 раз воспалением легких, пару раз даже было двухстороннее воспаление легких с температурой до 42°. Врачи рекомендовали мне сменить работу. Я так и сделал, занялся здоровьем, начал делать гимнастику и болеть стал меньше. А когда познакомился с нашей газетой – и вовсе перестал болеть. Сейчас веду здоровый образ жизни.

- Работаю за компьютером не больше 4 раз в неделю и 4 часов в день, как это предписано правилами техники безопасности. Через каждые 40 минут устраиваю перерывы, отдыхаю 5–10 минут, делаю гимнастику для глаз, дыхательную по Стрельниковой.

- Пью свежеотжатые соки – морковный, яблочный. Съедаю по четверти или половинке грейпфрута для пополнения энергии, сил и укрепления иммунитета после работы за компьютером.

- Часто проветриваю помещение.

Кстати, во время эпидемии гриппа (октябрь-ноябрь, февраль-март) лучше много не работать за компьютером, так как он здорово снижает иммунитет. А тем более – в публичных местах, таких как интернет-кафе, ведь на клавиатуре скапливается много микробов. Если уж вы оказались в таком месте, то потом надо сразу же протереть руки влажной салфеткой, а нос обработать оливковым маслом. И не забывайте про витаминные соки (лучше морковный или грейпфрутовый).

Еще мне очень понравилось напечатанное в номере 19 нашей газеты письмо Д.В. Сомова из г. Сергиева Посада «Кризис надо пережить» (стр. 3). Очень верно замечено, что вовремя оказанная помощь, поддержка оказывает чудесное воздействие на человека, дает ему позитивный жизненный импульс. Тогда и трудности преодолеть легче. Ведь у каждого человека свои испытания. Просто к ним нужно относиться спокойно, а не со страхом или злобой. Преодолевая испытания, человек на практике проходит мастер-класс у лучшего учителя – жизни. А это ценнейший опыт, его нигде не купишь. Преодолевая испытания упорно и спокойно, с творческим подходом, человек многое узнает, учится и накапливает жизненный опыт. Так он приходит к простоте мышления, укрепляет силу духа.

Каждый человек должен научиться сам выходить из трудных испытаний и решать сложные жизненные задачи. Лишь после этого приходят понимание жизни и мастерство. Как это сделать? Размышлять, постигать народную мудрость, читать философские, исторические, психологические труды, пробовать различные методы и подходы, ошибаться, исправлять ошибки, находить правильные решения... То есть творить и саморазвиваться.

А еще в любой кризис очень здорово писать книгу. Это захватывает! Удается реализовать давние идеи, систематизировать свои знания, например по медицине, растениеводству, истории, диетологии и кулинарии. А когда начинает получаться – первая, вторая глава – уже видишь плоды своего труда, и это так здорово! Повышается самооценка, а вместе с ней появляется и удовлетворенность жизнью. Конечно, в кризис трудно будет опубликовать такую книгу. Но это не повод к ничегонеделанию, а хорошая возможность проверить свои силы. В конце концов у нас с вами что-нибудь да и получится!

Искандар Муминов, Узбекистан, г. Ташкент
Email: imuminov@mail.ru

Как выжить после инсульта

Решила вам написать это письмо, так как, возможно, оно поможет решить проблему ухода за лежачими стариками, которые никому не нужны, кроме их дочерей предпенсионного возраста. Я считаю, что это самый трудный период в жизни стареющих дочерей, которые должны еще доработать до пенсии, а родители уже больны, беспомощны и требуют ухода.

Недавно я встретила свою старую знакомую, которую не видела почти пять лет. Она мне пожаловалась, что до пенсии ей почти 2 года, а сил уже нет. Родители ее один за другим слегли, да и характер у них сильно изменился – они стали жестокими, агрессивными и к ней, и друг к другу. Из этого разговора я поняла, что она, по совету врача, дает им транквилизаторы, сильные успокоительные. В общем, она повторяла все мои ошибки.

Мои родители стали лежачими после инсультов – отец весной, а мать осенью 1992 года. Восьмидесятилетних стариков в то время уже не брали в больницы и больничных листов по уходу не давали. Описывать не буду, как было тяжело. Я жила как во сне, хотя ходила на работу, в магазины и рынок, выполняла всю домашнюю работу и ухаживала за стариками. Знала, что никто мне не поможет, и каждую ночь молила Бога, чтобы мне все это выдержать.

Так продолжалось 2 года. Так же, как и моя знакомая, я давала старикам на ночь сильные успокоительные, психотропные препараты. Раз в месяц к нам приходили невропатолог и участковый терапевт. И вот однажды пришел молодой паренек, врач-стажер. С его приходом у нас все изменилось. Он мне прочитал целую лекцию. Оказывается, моим старикам после инсульта поставили диагноз сенильность, а это значит размягче-

ние мозга, и никакими лекарствами такой мозг вылечить нельзя. Те лекарства, которые я им давала 2 года, еще больше усугубили их положение. Таблетки их делали невменяемыми, агрессивными: родители пытались выгнать из комнаты своего «соседа», стучали в стены и звали на помощь.

Врач мне объяснил, что с такими больными надо обращаться, как с детьми. Чаще хвалить, давать задание на день, ставить в пример «соседа». И никаких лекарств такого типа, что я им давала! Можно давать по показаниям сердечные, желудочные, снижающие или повышающие давление, а лучше – травки, овощи, фрукты. И как можно больше ласки, любви. И вот как у нас все изменилось.

• Утром, как и раньше, я их кормила овощами с мясом (паровая котлетка или пропущенное через мясорубку мясо курицы), вечером тоже овощи, но с рыбой. А вот на обед вместо термосов с супом, из которых они выпивали только жидкость, я стала оставлять фрукты. Ставила каждому на стол по 2 тарелки, в которых были натертые яблоки, очищенные мандарины или апельсины, кусочки банана. Если давала в одной тарелке, то они съедали все за один раз, а потом была проблема с кишечником.

• У каждого на столе стоял будильник. Один звонил в 13 часов, другой в 16. Обедом руководил отец. По сигналу звонка первого будильника он кричал «обед», и они съедали фрукты с первой тарелки. По сигналу второго будильника мать произносила «полдник», и они съедали фрукты со второй тарелки.

• Еще у каждого на столе стояла бутылка с водой, на которую я надевала детскую соску с большой дыркой.

В те страшные девяностые годы я тратила на это все их пенсии и всю свою зарплату. Муж не возражал, старался подработать хоть грузчиком, только бы в доме было спокойно, только бы сын приходил на ночь домой.

Так шли год за годом. Старики становились спокойнее и сговорчивее. Признали меня за дочь. Мать стала потихоньку ходить и помогать отцу. Я доработала до пенсии, ушла с работы. После смерти отца у меня был инсульт. Мать написала мне письмо в больницу, обещала помогать по дому. Вот так моя любовь, ласка, травы, овощи и фрукты продлили жизнь моим старикам почти на 10 лет. Отец умер в 86 лет, а мама в 87.

Надеюсь, что мой тяжелый опыт кому-нибудь пригодится.

По истечении почти 10 лет благодаря просветительской работе «Лечебных писем» я твердо уверена, что своих стариков восстанавливала после инсульта правильно.

В бананах содержится серотонин, который успокаивает мозг и снимает агрессивность; цитрусовые чистят лимфу и улучшают обмен веществ в организме; яблоки, груши, морковь, свекла улучшают работу кишечника и печени, а также состав крови; виноград дает силу и энергию не только мозгу, но и всему организму.

Изучая «Лечебные письма», можно поддерживать свой организм без таблеток. Спасибо всем вам!

Адрес: Дорожко Светлане Петровне, 119313, г. Москва, Ленинский пр., д. 88, корп. 3, кв. 69

«И опять синеют небеса»

Каждый человек, в принципе, получает то, что заслуживает своим образом жизни. Здоровье духовное и физическое имеет тот, кто заботится о нем, что-то делает ради его укрепления и сохранения. Поскольку жизнь есть движение, особенно в пожилом возрасте необходима систематическая зарядка для всех групп мышц. Желательны бег, велосипед, плавание, лыжи, прогулки на свежем воздухе, путешествия, увлечение чем-то. То есть насыщенный, интересный, активный, подвижный образ жизни. Лень, инертность, пессимизм, одиночество – причины всех хворей.

Отчего человеку не хватает любви и внимания со стороны окружающих? От того, что он сам к ним недостаточно чуток, внимателен, заботлив. Нельзя забывать, что действие порождает противодействие. Нельзя желать большего тепла по отношению к себе, чем ты его близким людям сам даруешь. Нравиться может только тот, кому ты нравишься. Сначала внешне, а потом внутренне, духовно. И на этом пути необходимы определенные усилия, чтобы преодолеть трудности, справиться со своими собственными недостатками и не совершать больше неверных поступков. Желания счастья, удовольствия, наслаждения не должны превосходить доступный для тебя уровень.

Не надо винить других в причинах своих бед. И если судьба складывается нелегкая, не стоит жалеть себя, завидовать другим, более успешным людям, так как ты тем самым только усугубляешь свое нелегкое движение по жизни.

Необходимы порой стойкость духа, трезвость самооценки, беспристрастный самоанализ причин твоих неудач в личной и общественной жизни. Никогда не надо забывать, что долго живут те, кому жизнь нравится, у кого есть заветные мечты о светлом будущем, интересные дела. А тоска и скука, пресыщение несовместимы с полноценной жизнью. Только ты сам делаешь ее интересной, полной положительных эмоций и радостей, в меру твоих, порой ограниченных, возможностей.

И всегда у человека должна быть вера в лучшее, как в песне: «В нашей жизни всякое бывает: набегает с тучами гроза, ветер утихает, тучи уплывают, и опять синеют небеса».

Сейчас осень, пора простудных заболеваний, депрессий. Берегите себя! Впереди «мороз и солнце, день чудесный» – лыжи, катание с горок, сияние снега в лучах зимнего радостного солнца. Скоро мы будем дышать полной грудью свежим морозным воздухом, свободным от промозглой сырости и всяких сопровождающих ее болячек. Со скорым приходом зимы-красавицы, добрые люди!

...Но дай мне зреть мои, о Боже, прегрешенья,
Да брат мой от меня не примет осужденья,
И дух смирения, терпения, любви
И целомудрия мне в сердце оживи.

А. С. Пушкин

Адрес: Беднову В.Л., 394005, г. Воронеж, ул. В.Невского, д. 65А, кв. 47

КАК БРОСИТЬ ПИТЬ

Рекомендуют для лечения пьянства средство, которое разработал знаменитый травник П.Т. Борбат. Это средство вызывает равнодушие к алкоголю. Лечит печень и оказывает оздоровительное действие на весь организм.

Берем в равных частях корень дягиля, левзеи сафлоровидной, траву зверобоя, мяты перечной, тысячелистника, полыни горькой и чабреца, ягоды можжевельника, лист черной смородины – все компоненты высушенные. Все измельчить и хорошо перемешать, залить водкой 1:15 (на 10 г смеси 150 г водки). Настаивать в темном месте месяц, процедить. Растительные остатки (смесь трав) залить кипятком в пропорции 1:5 и настаивать еще 2 дня. Процедить и смешать с водочной настойкой. Лекарство хранить в холодильнике, принимать по 1 ч. л. на стакан теплой воды или чая 3 раза в день. Курс приема около 2 месяцев.

Эту настойку вы можете пить вместе с пьющим человеком, чтобы он поверил, что здесь нет никакого подвоха. Пусть вас это не смущает. Настойку можно добавлять и в водку (по 1 ч. л. на 100 г). Настойка улучшает вкус водки и обеспечивает тот же эффект – оздоравливает организм и способствует исчезновению тяги к спиртному. Средство это универсальное. Давать его можно пьющему как тайком, так и по его согласию.

И я не поверю никому, что нельзя бросить пить и курить! Надо только очень, очень захотеть!

А этот рецепт безотказно помогает **от кашля у детей**, да и взрослым тоже пойдет на пользу.

На сковородку наливаем 1,5 ст. л. любого растительного масла и подогреваем. В два слоя складываем мягкую ткань, пропитываем ее в разогретом масле и сразу же накладываем на грудь (аккуратно, чтобы не обжечь). Сверху компрессная бумага. Перевязываем полотенцем, шарфом, что у кого есть, и в постель. Компресс нужно держать всю ночь. После того как сделали компресс, надо выпить полстакана горячего молока с 1 ч. л. жидкого свиного смальца. Утром кашель уменьшается, а после 2 процедур проходит совсем.

От мигрени тоже есть хороший бабушкин рецепт.

По 2 ст. л. травы зверобоя и листьев мяты залить 1 стаканом кипятка, подержать на водяной бане 15 мин. и процедить. Добавить 4 ст. л. меда и полстакана свежевыжатого сока картофеля. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 2 раза в день.

Адрес: Бабийчук Владимиру Федоровичу, 32034, Украина, Хмельницкая область, Городоцкий район, г. Сатанов, ул. Сиреневая, 10

СОВЕТЫ ЗНАХАРЯ

У моего знакомого пенсионера Алексея Викторовича появились частые позывы к мочеиспусканию. Стало ему невыносимо: из дома не выйти, но и дома сидеть тоже невмоготу. Пожилой человек нашел все-таки знахаря, который посоветовал пить ему настойку травы пастушьей сумки или настой грыжника голого.

50 г измельченной сухой травы пастушьей сумки залить 0,5 л 70-процентного спирта, настоять 7 дней (можно залить хорошей водкой, но настаивать вдвое дольше). Хранить в темном месте. Пить по 25–30 капель 3 раза в день перед едой.
4 ст. л. грыжника (измельченной травы) залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить и хранить в холодильнике. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

Спустя некоторое время после такого лечения частые позывы к мочеиспусканию перестали беспокоить пожилого человека. Когда обследование показало у моей соседки по дому грыжу желудка, врач сказал ей, что нужна операция. Но из-за преклонного возраста она ее не выдержала бы. Ушла домой без назначения какого-либо лечения. Однако сложа руки не сидела, искала знахарей и нашла-таки!

Вот рецепт: купите на рынке свежую говяжью ногу. Ниже колена в ней находится твердое, белое, толстое сухожилие. Его надо отделить от кости, пропустить через мясорубку, высушить, измельчить в порошок в кофемолке. Утром натощак залить водой 1 ч. л. порошка. И минут через 20–30 завтракать.

Таким образом, выпячивание в стенке желудка без хирургического вмешательства исчезло.

А второй раз порошок из говяжьих сухожилий потребовался, когда ее племянник после аварии попал в больницу с переломом бедра и ушибом головы. Она давала ему порошок для скорейшего сращивания костей. А на место ушиба на 2-2,5 часа клала красную глину (тоже совет знахаря). Со временем племянник полностью восстановился после аварии.

Адрес: Рослову Владимиру Яковлевичу, 188990, Ленинградская область, Выборгский район, г. Светогорск, ул. Победы, д. 27, кв. 57

МЕД С ЛИМОНАМИ ПРИ ПНЕВМОНИИ

Предлагаю рецепт, который помогает не образовываться спайкам в легких при пневмонии.

Берем в равных частях мед и лимоны, 1 кг меда (настоящего), 1 кг лимонов, протертых на мясорубке вместе с кожурой, 300 г алоэ, также протертого на мясорубке. Все это смешиваем и принимаем по 2 ст. л. 3 раза в день.

Адрес: Але, 195299, г. Санкт-Петербург, пр. Просвещения, д. 106, кв. 17

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ОТ ГЕРПЕСА

Прочитала в вашем журнале статью Г. Малахова «Герпес можно укротить» и решила поделиться простейшими способами избавления от герпеса.

Как только простужусь, то сразу же снижается сопротивляемость организ-

ма всяким вирусам и инфекциям. И тут же на губах или около носа появляется простуда (герпес).

При первых признаках ее появления, когда чувствуется побаливание и покраснение в месте его образования, сразу же, вернее по утрам, смазываю герпес влагой с запотевших окон.

Через 2-3 дня все проходит, и даже не образуются волдыри, которые, если не лечить таким способом, очень болезненны и портят лицо больше недели.

Как-то раз упустила момент появления герпеса около носа (думала, что прыщик). А через день появились сгруппированные пузырьки. Но решила все равно смазать влагой с окна несколько раз. И была поражена, что пузырьки стали быстро подсыхать и не так остро чувствовалась их болезненность, Через 2-3 дня незваного «друга» как не бывало.

А вот дочь настойчиво утверждает, что ей помогает избавиться от этого вирусного заболевания другое средство. Она берет спичку с ваткой и извлекает из своего уха немного серы. Тщательно втирает в больное место. Процедуру повторяет 2-3 раза, и герпес исчезает. Соседка тоже лечится таким способом.

Каждому организму подходит разное лечение от одного и того же заболевания. Поэтому чаще нужно прислушиваться к своему организму и лечиться народными средствами.

При заболевании вирусом герпеса в пищу надо больше принимать витаминов, особенно группы В.

Адрес: Виноградовой Тамаре Сергеевне, 171360, Тверская область, г. Старица, ул. Гусева, д. 59, кв. 1

ПОДДЕРЖИМ СОСУДЫ

Когда у нас повышается давление, мы сразу вспоминаем, что виной этому сосуды, на стенках которых появились отложения солей и холестерина, и начинаем что-нибудь предпринимать, ходим по врачам. Все это надо. Но я уже давно для себя решил, что временными мерами не обойтись. О сосудах, которые пронизывают не только сердце, но и каждую клеточку организма, заботиться надо постоянно, тем более когда становишься старше и старше. Слава Богу, что рецептов для профилактики сосудистых заболеваний в народной медицине множество, один чеснок чего стоит. Я поделюсь еще одним эффективным средством, которое нашел в старой книжке.

Надо смешать 1 стакан укропного семени, 2 столовые ложки молотого корня валерианы, 2 стакана меда, затем поместить все это в большой термос и долить очень горячей водой до двух литров. Настаивать 24 часа, процедить. Готовое средство принимать по 1 столовой ложке за полчаса до еды.

Это количество смеси рассчитано на один курс. В течение года можно два раза провести очищение сосудов, например, осенью и весной. По составу такое лекарство не вызывает опасения, действует мягко и с пользой.

Андрей Петрович Афанасьев, г. Оренбург

ДЛЯ МИЛЫХ ДАМ

Самый щадящий и самый доступный метод лечения миомы матки — фитотерапия. Дорогие женщины, здоровье матки держится на «двух китах» — это правильный уровень гормонов и хороший иммунитет. Поддерживать нормальный уровень гормонов можно с помощью настойки плодов витекса священного и настойки молодой поросли капусты брокколи. Брокколи и другие виды капусты являются наиболее популярными объектами у любителей здоровой пищи: они содержат богатейший запас витаминов, минералов и веществ, обладающих сильным антиопухолевым действием. Брокколи прекрасно борется с папилломавирусной инфекцией. Все, кто страдают папилломами, ешьте больше молоденькой капусты брокколи и вы избавитесь от этого вирусного заболевания!

Многие спросят, почему вдруг стали использовать крестоцветные овощи в лечении опухолей? В настоящее время детально изучена противовирусная активность проростков брокколи. Оказывается, брокколи воздействует на все опухоли, рост которых зависит от эстрогена. Поэтому брокколи подходит для лечения миомы матки, рака молочной железы или шейки матки, эндометриоза. Брокколи создает в организме идеальный баланс метаболитов эстрогена, при котором риск развития эстроген-зависимых опухолей снижается, а существующие опухоли подвергаются избирательному распаду, причем, здоровые клетки остаются незатронутыми. Другими словами, брокколи охраняет спокойствие нашего организма на клеточном уровне, обеспечивая надежную защиту эстроген-зависимых органов от вредных для них веществ.

Для высева брокколи приготовьте невысокий ящик размером 100х50х5 см, наполненный промытым крупнокристаллическим песком. Песок увлажнить и высеять семена брокколи, так чтобы они занимали всю поверхность. Прикрыть ящик пленкой. Когда проростки достигают высоты 3–4 см, вы их выдергиваете, промываете, слегка подсушиваете (чтобы на них не осталось влаги) и растираете в фарфоровой чашке с добавлением водки до пастообразного состояния. Растирать лучше деревянным или фарфоровым пестиком. На недельный курс лечения потребуется 100 г сырья. Принимать ежедневно по 1 ч. л. 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения составляет от 7 до 12 недель.

Другой помощник — витекс священный. Он растет на Черноморском побережье Кавказа. В конце сентября – начале октября созревают требуемые нам для приготовления настойки ароматные плоды, напоминающие по внешнему виду душистый перец.

Для приготовления настойки потребуется стограммовый стаканчик размолотых или просто раздробленных плодов витекса и 0,5 л 60–процентного спирта. Настаивать в темном месте 21 день при ежедневном встряхивании, затем настойку профильтровать. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды за 15 минут с водой. Курс лечения — 3 месяца (пить ежедневно без перерыва).

Адрес: Титаренко Татьяна Сергеевна, 353307, Краснодарский край, Абинский р-н, ст. Холмская, ул. Кочубея 16

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗЕМОЙ

Сообщаю испытанный рецепт, который поможет людям. Многие страдают экземой, чаще всего она является к человеку после нервных потрясений. Такое заболевание было и у моего брата. У него сильно чесались руки, но он думал, что все пройдет. А с руками становилось все хуже и хуже. Пальцы распухли, кожа покрылась мокнущими трещинами, дотронуться до них было невозможно — становилось невыносимо больно. Дерматолог поставил диагноз «экзема». По совету одного знакомого, у которого тоже было такое заболевание, стали лечить самым простым и доступным способом – тысячелистником. Нам сказали, что этим растением можно лечить разные виды экземы. И за месяц руки брата совершенно изменились: кожа подсохла, мокнущих участков уже не было, трещины начали затягиваться. А теперь — о лечении.

Брат брал 2 ст. л. тысячелистника, заливал 1 стаканом кипятка и настаивал 40 минут, потом процеживал. В этом настое и парил руки, просто опускал в теплый настой руки, погружая в жидкость больные участки, и держал минут тридцать. Этот же настой он принимал внутрь: по 2 ст. л. 3 раза в день.

Вот и все лечение, а результат — положительный. Лечитесь на здоровье!

Вахрушева Е.Н., г. Нефтекамск

ВОЛШЕБНАЯ ТРАВА

Давно ли было лето? А вот уже и осень близится к закату, и зима не за горами.

Чтобы не болеть или в случае болезни не злоупотреблять лекарствами, стоит вспомнить о народных средствах. К примеру, есть такая травка — таволга, которую называют волшебницей. Таволга (или лабазник) – природный аспирин, в ней содержится салициловая кислота, поэтому она обладает потогонным, мочегонным, противовоспалительным и противоревматическим действием.

Недалеко от нашей дачи таволгу можно встретить повсюду. И не надо в город в аптеку ехать – можно выйти в поле и запастись таволгой на весь зимний сезон.

- **При простуде** лучше готовить настой из цветков или травы таволги: 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день.
- **При ревматизме и болях в суставах** лучше применять корни таволги: 1 ч. л. измельченного сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить и пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Для облегчения состояния можно воспользоваться мазью: 5 г порошка из листьев таволги, 9 г вазелина, 6 г ланолина (или свежего сливочного масла) смешать и охладить.

Удачи всем и всего доброго!

Доростак Н., Моск. обл., г. Апрелевка

ВОДА – ЛЕКАРСТВО ОТ БОГА

Доктор медицинских наук И. П. Неумывакин в своей книге «Вода – жизнь и здоровье» рассказывает: «Мой более чем 20-летний опыт народного целителя убедил меня в том, что возникновение любого заболевания – это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма. В основе процесса лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют нарушение работы ЖКТ (запоры, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчной пузыре, почках), нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондрозы, остеопороз), различные кожные заболевания, аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти, зрения... Если не наладить работу ЖКТ, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительно-тканные структуры: кровь, лимфу, межтканевую, внутриполостную, спинномозговую жидкость и т. п. с помощью воды, то невозможно восстановить энергетику организма и вылечить человека...»

Вода – это главное лекарство, данное Богом для жизни и здоровья не только человека, но и любого живого существа на планете Земля. Без воды нет жизни! Поэтому наша задача – не допускать обезвоживания тела человека, наладив в нем баланс воды. А как? Оказывается, существует норма питья воды и правила ее употребления.

Норма ежедневного употребления воды

Она исчисляется так: 30 г воды на 1 кг веса тела человека. Например: при весе тела 50 кг воды надо 30 х 50 = 1,5 литра, при весе 60 кг воды надо 30 х 60 = 1,8 литра, а при весе 80 кг воды надо 30 х 80 = 2,4 литра и т. д.

Правила питья

- Воду надо пить без примесей и отдельно от приема пищи.
- Жидкости – суп, борщ, чай, кофе, кола и т. д. в расчет не берутся.
- Суточную норму воды желательно разделить на 3 приема, то есть перед завтраком, обедом и ужином.
- Пить воду надо обязательно начинать после сна, перед завтраком, за час до приема пищи; второй прием воды за 2–2,5 часа до обеда, и точно также перед легким ужином.

– И еще: без привычки по 2-3 стакана пить воды трудно, поэтому И.П. Неумывакин советует перед питьем воды брать по щепотке соли (желательно морской) на язык, медленно запивая глотками воды. Надо знать, что соль тоже важное лекарство, но суточная норма ее приема для взрослого человека – 2,5-3 г и не более!

Уважаемые читатели, лечитесь водою – лекарством от Бога, и восстанавливайте свое здоровье!

Адрес: Учадзе Ивану Григорьевичу, 354068, г. Сочи, ул. Чехова, д..44, кв. 47, т. 556-933

МАЯТНИК – ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК

В жизни каждого человека бывают такие ситуации, когда для принятия единственного верного решения ему необходим чей то совет. Однако люди порой необъективны, недостаточно компетентны, не умеют держать язык за зубами. Между тем, существует известное с древнейших времен средство общения, которое лишено перечисленных недостатков. Это маятник.

Простейший маятник представляет собой подвешенный на нитке груз в несколько граммов, например, небольшую гайку. К грузу привязывается двойная нитка длиной 12–18 см, и прибор готов.

Маятник – это самый настоящий прибор, а его чувствительным элементом является сам человек. Маятник показывает, как реагирует наше тело и нервная система на тончайшие колебания, происходящие в человеческом организме. Любая мысль или чувство – это вибрирующая в нас энергия. Энергетические вибрации определенной частоты излучают и сам человек, и все окружающие его предметы. Эти тончайшие импульсы передаются через руки и пальцы на маятник, принуждая его раскачиваться в том или ином направлении. Раскачиваясь, маятник превращает информацию, полученную подсознанием, в видимые перемещения.

Когда задан вопрос, маятник приходит в движение. Он может двигаться в 4 направлениях: вертикально (от вас и к вам), горизонтально (параллельно вашему телу), вращаться влево (против часовой стрелки) и вправо (по часовой стрелке) параллельно столу.

Для меня вертикальные движения маятника означают ответ «да» на заданный мною вопрос, горизонтальные – ответ «нет», левовращательные – «не могу отвечать», правовращательные – «не хочу отвечать». Но каждый человек разговаривает с маятником на своем языке. Поэтому перед началом общения с маятником задайте ему несколько контрольных вопросов, ответы на которые вам заранее известны. Тем самым вы сможете определить, что для вашего маятника «да», а что «нет».

- Сядьте на стуле прямо, расправьте спину, подошвы ног стоят на полу. Локти поставьте на стол, расслабьтесь, сбросив напряжение с рук, плеч и спины.
- Теперь берем маятник в руку. Нить маятника держим большим и указательным пальцами, сильно не сжимаем.
- Мысленно или вслух задайте маятнику вопрос. Не торопите его, и через несколько секунд он обязательно начнет двигаться. Чтобы лучше сосредоточиться, можно шепотом или мысленно повторить вопрос.
- Не принуждайте маятник к разговору с вами. В сомнительных случаях можно переспросить маятник, задав ему контрольный вопрос, а еще лучше, сосредоточившись, повторить измерение.

Маятник может вам помочь в решении чисто житейских, бытовых вопросов и личных проблем. Например, определить, насколько доброкачественны те или иные продукты, купленные вами в магазине, стоит ли принимать какое-то конкретное лекарство, и если принимать, то в течение какого срока. Допустим, у вас осталась залежалая гречневая крупа. Положив на стол пакет с гречневой крупой и подняв руку с маятником над пакетом, можно последовательно задавать маятнику такие вопросы: «Срок хранения этой крупы уже истек?», «Из этой крупы можно варить кашу?», «Употребление каши из этой крупы может навредить моему здоровью?».

Желательно работать с маятником без чьего-либо присутствия. Не бойтесь ошибиться. Кто желает больше узнать о маятнике, пишите нам, вкладывая для ответа чистый конверт.

Адрес: Курделяс Петру Марковичу, Людмиле Ивановне, 352200, Краснодарский край, ст. Бесскорбная, ул. Коммунистическая, 52/2

ЙОД И ТРАВЫ ПРОТИВ ГРИППА

Хочу предложить комплекс мер противодействия гриппу и другим ОРВИ, найденный мною на личном опыте и проверенный не только на себе. Если начать лечиться при первых признаках болезни (пощипывание в носоглотке, познабливание, боль или пощипывание глаз, боли в лобной зоне), то нередко удается вообще остановить болезнь или ослабить до малозаметности. Итак, необходимо:

1. Тепло одеться, избегать сквозняков. Еда и питье только подогретые. Подержать ноги или хотя бы руки минут 10 в горячей воде. А дальше – браться за «входные ворота», через которые вирусы начинают атаку: нос, глотка, глаза.
2. Для глаз наилучшее, что я для себя нашел, – это мелко нарезать головку лука в тарелку и, держа над ней лицо, неторопливо моргать глазами, так чтобы глаза чувствовали. Так сидеть минут 5, а всего 2–3 раза с перерывом по 15 минут.
3. Для промывания носа и полоскания горла я остановился на йоде. Это сильный губитель инфекции, но он требует осторожности, так как действует на щитовидную железу и может вызвать ожог слизистой при неразумном применении. Я осторожно подобрал дозу – 1 капля йодной настойки на 100 г воды. Закапывал в нос по 3 капле так, чтобы из носа сразу выливалось в носоглотку. Капать надо 2–3 раза в течение 2 часов, пока не прекратится в носу и носоглотке гриппозное пощипывание. Твкой же водой полоскать горло.
4. Можно накрошить 1 зубчик чеснока в 100 г воды, дать настояться полчаса, пока настой не начнет немного пощипывать язык. Применять так же, как йод.

Когда болезнь в разгаре (озноб, высокая температура, сильная головная боль, слабость, ломота в теле), пора использовать травы и ингаляции.

5. Мне заметно помогал такой сбор: мелисса, календула, фиалка трехцветная, липа, спорыш, зеленый чай, мята, мать-и-мачеха (если кашель), звкалипт, корень солодки, эхинацея, семена кориандра. Смешивал по 1/2 ч. л. последних трех и по 1 ч. л. всех остальных растений, заливал 0,5 л кипятка, настаивал. Добавил половину малой головки лука. Через 2–3 дня вместо последних 4 растений добавляю шалфей. Все травы пить натощак или через 2 часа после еды.
6. Ингаляции начинаю с вдыхания запахов резаного лука или тертого чеснока в тарелке: дышать 5–10 минут с перерывом не менее получаса, от 2 до 4 раз. Запах йодной настойки вдыхаю из пузырька каждой ноздрей по очереди на расстоянии не ближе 1 см от носа. Вдыхать не более 2 минут неторопливо и глубоко, сделать около 10 подходов. Полезно и вдыхать звкалиптовое масло: капнуть 2 капли в посуду и подышать вблизи 3–5 минут.
7. Если начинается сильный кашель, тогда делать паровые ингаляции из носика керамического чайника с нагретой водой и 1 каплей звкалиптового или анисового масла. Температура такая, чтобы при вдохе не обжигало рот.
8. Очень желательны натуральные соки: яблочно-морковный, апельсиновый, лимонный. Варенье малины или смородины хорошо добввить в сок. Если нет аппетита, то 1 день можно совсем не есть, но соки пить. На второй день восполнить потребность в белках лучше творогом и овсяной кашей. Яблоки, апельсины, бананы, грейпфруты тоже будут очень кстати.

В завершение хочу пожелать больным поскорее вылечиться, а остальным не болеть.

Адрес: Простакову Александру Ивановичу, 83048, Украина, г. Донецк, ул. Университетская, д. 83, кв. 14

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Белых пятен все больше

Внуку 16 лет, года 2 назад у него впервые на коже появились белые пятна – витилиго. Сначала их было немного, только на руках, а сейчас и на лице, и на ногах есть. Родители, по-видимому, этому заболеванию не придали серьезного значения, и лечения как такового не было. Но мальчик растет, из-за этой болезни его уже не приняли в училище. Я очень прошу вас о помощи!

Б.А.,
Тамбовская обл.

В наше время витилиго – это распространенный дерматоз, но причины его изучены еще недостаточно, поэтому и вылечить его непросто. Специалисты предполагают, что заболевание связано с нейроэндокринными нарушениями, которые часто происходят на фоне стресса. Говорят и о генетической предрасположенности. Также бывает и профессиональное витилиго, например при работе с вредными смолами, полиакрилом. При этом заболевании нарушается пигментация кожи, не вырабатывается пигмент меланин, но чувствительность кожи на пораженных участках сохраняется. Причем у больных витилиго повышается чувствительность к ультрафиолету, солнечным лучам.

Болезнь появляется чаще всего в молодом возрасте, как и случилось с вашим внуком. Чаще страдают женщины, но эта болезнь не обходит стороной и мужчин. Я считаю, что главная причина – все-таки стресс. По моим наблюдениям, больные витилиго – это чаще всего люди, отчужденные от этого мира, живущие в самоизоляции, как бы не в своем кругу. Они не чувствуют себя полноправными членами общества. Часто такое случается, когда ребенку, подростку ставят слишком высокую планку. На фоне стресса происходит сбой в иммунной системе, а значит, спастика во всех органах и напряжение в гормональной системе. «Я не должен подвести своих родителей», – эта мысль постоянно мешает расслаблению, и от такого напряжения начинаются нейроэндокринные нарушения.

Да, заболевание плохо поддается лечению, и я понимаю беспокойство бабушки. Но помочь больному можно. Врачи в таких случаях назначают фотосенсибилизаторы внутрь и наружно с последующим ультрафиолетовым облучением, советуют бывать на солнце. А для восстановления иммунной системы мальчику необходимо рациональное питание, богатое витаминами А, B_1, B_2, B_5, B_6, B_{12}, Е, РР, С, D, К. Очень нужны такие микроэлементы, как цинк, медь, йод, селен, марганец, молибден. Поэтому полезны рыба и морепродукты, грибы, орехи, крупы, фрукты и овощи. И никаких консервов!

Кроме того, надо очищать кишечник, кровь, лимфу, печень. Кишечнику в этом поможет рациональное питание, а для печени рекомендую желчегонные травы, горечи не менее двух месяцев. Их надо чередовать. Кровь, лимфу очищаем аптечными препаратами на основе водорослей. Курс – 2 недели, как написано в инструкции. Лечиться водорослями 1 раз в 2 месяца в течение 2 лет. Или использовать гомеопатические средства, назначенные специалистом.

Кроме гомеопатии, от витилиго я назначаю внутрь чай из герани душистой: 2-3 зрелых листка (с нижних веток) на 1 стакан кипятка. Настоять и пить в течение дня. Курс – 1 месяц, перерыв 3 месяца, всего 3-5 курсов.

Полезна и дыхательная гимнастика: на счет 1-2-3-4 – вдох; 1-2-3-4 – задержать дыхание; 1-2-3-4 – выдох. Делать так 2-3 раза в день по 7 минут. Или дыхание с пропеванием гласных на выдохе. То есть на одном выдохе петь гласный звук (например, «А»), на следующем выдохе – другой гласный звук, и так все гласные.

Местно назначаю протирание депигментированных пятен маслом бергамота, апельсина, мандарина или герани – и на солнце. Также хорошо протирать белые пятна настоем травы бедренец (дикая морковь): 100 г травы на 0,5 л воды, прокипятить на слабом огне 10 мин., остудить и протирать пятна 2-3 раза в день. Только не ждите фокусов – организм долго восстанавливается.

Беспокоит коксартроз

Уважаемая Г.Г. Гаркуша! Мне 55 лет, у меня признали плечевой периартроз, остеохондроз, а главное – коксартроз 1-й степени. Очень болят левое бедро и колено, отекают ноги, если долго постою или больше часа посижу. Да еще низкое давление. Очень прошу мне посоветовать лечение на страницах газеты.

Татьяна Анатольевна,
г. Москва

Уважаемая Татьяна Анатольевна, сейчас четверть нашего населения страдает деформирующим остеоартрозом. Болезнь эта поражает разные суставы, и чаще всего – коленные, а на втором месте – поражение тазобедренных суставов (коксартроз), как в вашем случае. Коксартроз развивается в большинстве случаев из-за дисплазии (неполноценности) сустава. А почему? Неправильная осанка, походка, постановка ступни. Ходить надо так, чтобы ступни были параллельны друг другу, а центр тяжести – на уровне пупка, живот втянут. А что у нас за походка? Носок туфельки или ботинка уходит в сторону – девчонки считают, что так красивее, что походка, как у балерины... Но при этом сначала подворачиваются ножки в голеностопе, потом болят коленки (становятся более округлыми, отечными), а затем и тазобедренные суставы. Этим суставам не свойственен такой градус разворота, поэтому и стирается постепенно суставная поверхность хряща, да еще мышечное напряжение усиливает этот процесс.

С возрастом мы становимся малоподвижными, набираем лишний вес, у нас появляются излишние желания.

И растет живот, который тянет нас вперед. А чтобы нам не упасть, попа «отклячивается» назад. Так мы пытаемся удержать равновесие – и вот еще один поворот в суставе, в том самом месте, где очень тонкая хрящевая оболочка, и она травмируется сильнее, и появляются боли. Посидели подольше – не встать, постояли – не сдвинуться с места. Ноги в тазобедренном суставе будто заклинивает.

На энергетическом уровне болезнь вызвана упрямством, гордыней, гневом. Она призывает человека к смирению и принятию различных жизненных ситуаций. А на физическом плане это профессиональная болезнь танцоров, балерин, людей с излишним весом и вредными привычками. Эндокринные заболевания, нарушения в питании, аллергические и сосудистые заболевания тоже могут быть причиной коксартроза.

Основной симптом – боли при движении, ограничение подвижности. Значит, постепенно надо начинать больше двигаться, делать упражнения, но только при правильной осанке и подтянутом животе. Важно нормализовать режим дня и правильно питаться. Вам поможет соблюдение постов, употребление горечей (полезны хрен, редька, горчица). Введите в рацион холодец, заливное из щучьих голов и ершей, зерновой хлеб, квашеную капусту, морковь, морепродукты, грибы. И помните, что человек в среднем должен ходить по 7-10 км в день.

Наружно можно прикладывать на больные суставы компрессы из свежей урины (10-15 процедур подряд, на ночь, затем перерыв на 1 месяц, при необходимости повторить). Хорошо работает компресс из внутреннего сала. Возьмите кусок сальной сетки по размеру сустава, посолите крупной кухонной солью и привяжите к больному месту на ночь (тоже 10-15 процедур, повтор через 2 месяца).

А еще давайте вспомним медные советские монеты, выпущенные до 1961 года. Они хороши как лечебное средство, ведь медь нормализует тканевый обмен. Монеты надо предварительно выдержать сутки в соленой воде (1 ст. л. соли на 0,5 стакана воды), затем вытереть насухо, приклеить на пластырь и полосками прикрепить вокруг сустава. Носить такую повязку от 5 до 10 дней. Если появится раздражение под монетами, надо их снять и помыть теплой водой место их соприкосновения с кожей.

Мы живем, пока дышим

Прошу врача Г.Г. Гаркушу помочь мне. Чем лечить пневмосклероз и можно ли его вылечить? Пожалуйста, ответьте, я очень буду ждать.

Адрес: Бойко Вере Тарасовне, 68001, Украина, Одесская обл., г. Ильичевск, ул. Данченко, д. 2, кв. 11

Пока мы дышим, мы живем. И любая проблема с легкими возникает из-за нашего отношения к жизни, из-за страха жить полноценно и дышать полной грудью. Что нам мешает брать от жизни все, что необходимо? Какие-то мысли и эмоции буквально давят на грудь и не дают вдохнуть свободно. Пневмония, туберкулез, рак, пневмосклероз – это лишь разные проявления скрытого подсознательного нежелания жить в этом мире. В душе накапливаются эмоциональные раны, которым не дают залечиться. Поэтому трудно и восстановить нормальную структуру легочной ткани. Из-за гнева, раздражения, криков, споров возникают чувство тоски и спастика в легком, а значит, застой жидкости в лимфатической системе.

Даже если вы не проявляете вредные эмоции наружу, когда в душе тоска, и сердце бьется с перебоями, слабо работает. Из-за этого тоже могут возникать отеки в легком и перегрузка в лимфатической системе. Если к клеткам поступает мало питательных веществ, если в кровеносном русле застой, то клетки стареют и склерозируются, превращаясь в соединительную ткань. Она захлебывается в лимфе и перестает дышать, а значит, не выполняет свои функции и, можно сказать, не живет.

Как раз при пневмосклерозе в легких развивается соединительная ткань. Это последствие недолеченных пневмоний, бронхитов, плевритов, трахеитов. Либо такое происходит на фоне туберкулеза, сифилиса, грибковых поражений легких, а также поражения простейшими. Пневмосклероз может быть следствием и других болезней, так что ищите причину. В любом случае постепенно уменьшается рабочая поверхность легкого. Соединительная ткань постепенно уплотняется, образуются рубцы в органах дыхания. Они тоже уплотняются и могут даже вызвать смещение органов в грудной клетке, ее деформацию. При этом происходит частичная атрофия грудных мышц, сужение межреберных промежутков, и дыхание становится поверхностным.

Независимо от причины, вызвавшей эту болезнь, вам надо успокоиться и научиться жить в радость. Начните читать книги Л. Хей, Г. Сытина. Читайте анекдоты, смотрите комедии, слушайте марши, веселые песни, оперетты. Радуйтесь любой мелочи – птичке, солнечному лучу, дождю, ветру. Вам очень нужны прогулки на свежем воздухе с физическими упражнениями. Помогите оставшимся клеткам легкого выполнять свою работу! Пусть легкие насыщаются кислородом и питательными веществами. Ускорьте движение жидкостей и обменные процессы в организме.

Важно помнить и о рациональном питании и не переедать. Вам полезна молочно-растительная диета. Не забывайте о том, что если в легких застой, то легко может присоединиться инфекция, и тогда разовьется бронхит или пневмония. Не допускайте простуды и пейте достаточно отхаркивающих средств, чтобы лишняя жидкость уходила, чтобы уменьшить застой.

Советую вам травы: тимьян ползучий, пикульник обыкновенный, эвкалипт голубой, овес посевной. Залейте на ночь в термосе 1 ст. л. травы 0,5 л кипятка и пейте настой горячим в течение следующего дня. Травы чередуйте по 1 месяцу.

Утром натощак ешьте содержащие калий сухофрукты, замоченные с вечера (изюм, курагу). Это дает хороший послабляющий и мочегонный эффект, а значит, снимется застой и в легком.

Хорош рецепт с красным виноградным вином: 2 стакана молодого вина, 2 ст. л. меда, 2-4 листа зрелого алоэ (трехлетнего). Листья срезать, помыть под струей воды и убрать в холодильник на неделю. Затем мелко нарезать их, смешать с медом и выдержать, пока не растворится весь мед, а уже потом влить вино. Хранить в холодильнике 2 недели, затем принимать по 1 ст. л. за 15 мин. до еды 3-4 раза в день. Все лечение – как при хроническом бронхите. Хорошо «работают» медовый массаж и гомеопатические средства.

ЖЕНСКИЙ ВОПРОС

Узнав о том, что у меня эрозия шейки матки, я расстроилась. Врач назначил прижигание, но я побоялась идти на процедуру. Так и ходила с эрозией полгода. Врач настаивал на прижигании. К счастью, в поликлинике я познакомилась с одной женщиной. Мы обменялись с ней телефонами, стали созваниваться. Анна Федоровна сама сумела победить такой недуг и потому внушала мне доверие, ее советы хотелось выполнять. Анна Федоровна дала мне корневища бадана и посоветовала приготовить из них отвар.

Взять 2 ст. л. измельченных корневищ бадана, залить 1 стаканом кипятка, выдержать 30 минут на водяной бане, процедить, охладить. В теплом виде применять для спринцеваний вечером.
А утром делать спринцевание с другими травами: нарезать и измельчить 100 г веток калины, залить 600 мл пахты, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 12 часов. Отвар готовить заранее, утром им можно спринцеваться. Перед употреблением отвар процедить и подогреть.
Лечение проводить в течение месяца. В это время запрещается интимная жизнь.

Во время очередного обследования о наличии эрозии не было никаких свидетельств, а врач очень удивился: «Неужели я ошибся? Ведь эрозия же была!» Вот как!

Еще хотела добавить: Анна Федоровна рекомендовала мне использовать сушеницу. Я удивилась. Читала когда-то, что траву сушеницы применяют при хронических гастритах, язвах, бессоннице. Но вот информации о том, что сушеница помогает при эрозии матки, нигде не встречала. И все-таки решила попробовать. Теперь рада, что решилась. Сушеница — маленькое чудо!

Взять банку (0,5 л), на 2/3 заполнить сухой измельченной травой и влить 0,5 л кипяченого растительного масла. Настоять в темном прохладном месте 2 недели, затем на водяной бане нагревать в течение 2 часов. Остудить. Отжать. Укупорив, хранить в прохладном месте. При эрозии шейки матки на ночь (на 10–15 часов) вставлять во влагалище ватные тампоны, обильно смоченные маслом.

А еще я пила настой сушеницы (20 г измельченной высушенной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 3 часа, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды). И, к моей радости, не только справилась с эрозией матки, но и заодно печень подлечила — теперь не ноет в правом боку!

Данько О., г. Анадырь

ЖИВАЯ ВОДА

Дед Андрей в свои семьдесят с «хвостиком» женился. Повеселел, помолодел! И перестал болеть. Хотя с 1978 года его беспокоил остеохондроз грудного и поясничного отделов позвоночника, усугубляемый профессиональной вынужденной полусогнутой позой (при работе за микроскопом). И почти двадцать лет дед Андрей страдал от хронического бронхита — чуть ветерок подует, так наш дед тут же скисает, а кашель — тут как тут.

Поправить здоровье деду помогла кремниевая вода, которую его уговорила принимать новая жена — Вера Игнатьевна. От нее и все члены нашего большого семейства «заразились» — стали приверженцами народных методов лечения.

Удивительно и другое — после обследования у деда Андрея все показатели были в норме, хотя раньше уровень холестерина был выше нормы, причем значительно выше нормы.

В трехлитровую банку поместить 20 г кремня (можно и больше), залить колодезной или охлажденной кипяченой водопроводной водой, накрыть марлей и выдержать от двух до семи дней в комнатных условиях. Затем осторожно перелить чистую воду в другую банку. Камешки промыть, просушить (лучше на солнце), и можно заливать снова. Объем принимаемого питья — по желанию, (без ограничений).

Такой водой можно умываться, полоскать горло, смазывать раны. Также ею полезно, даже очень полезно, поливать цветы, огородные культуры (помидоры, огурцы) и плодовые деревья.

Декавин Г., г. Кингисепп

БЕЛАЯ БЕРЕЗА ПОД МОИМ ОКНОМ...

Муж перенес ревмокардит (заболевание представляет собой воспаление оболочек сердца). За время лечения медикаментами у него стала развиваться лекарственная аллергия. Были одышка, бессонница. Обращались к гомеопатам, тратили большие деньги на лечение. И тут произошло чудо — нам подсказали рецепт, который оказался спасительным.

Весной на березе, вскоре после распускания листьев, появляются скромно цветущие пестичные и тычиночные сережки. Пестичные всегда одиночны, прячутся между листьями на укороченных боковых веточках. Более крупные, нарядно висящие на концах ветвей, спаренные и даже строенные сережки – тычиночные. Вот их, тычиночные сережки, и следует брать. Конечно, сейчас не время для сбора березовых сережек. Но такой полезный рецепт надо обязательно взять на заметку, и потом, весной, запастись ценным сырьем.

Свежие тычиночные сережки настаивают на водке и каплями пьют при заболеваниях сердца.

Для приготовления настойки стеклянную банку заполняют на две трети сережками, доверху наливают водку, закрывают и ставят на две недели настаиваться. Обычно не процеживают.
Дозу определяют индивидуальную: от 20 капель до 1 ч. л. Принимают на воде 3 раза в день до еды. Вкус приятный, смолистый. Пить можно от трех-четырех недель до двух месяцев подряд.

Каждый год я делаю одну такую настойку, и Игорь время от времени принимает ее с великой для себя пользой. Сейчас Игорь чувствует себя намного лучше — у него не только исчезли одышка и давящие боли в сердце, но появилась бодрость — он полон сил. И еще маленькое открытие — у Игоря повысился гемоглобин, хотя раньше почти все время был пониженным. Игорь говорит, что теперь ему просто летать хочется!

Архипова Е., г. Орск

ОТ СУСТАВОВ И РАДИКУЛИТА

Мне 48 лет. Я вдовец, да к тому же многодетный отец, рощу один восьмерых ребятишек. Всю жизнь работал из последних сил, дабы прокормить свою семью, ведь в глубинке прожить очень тяжело. Мои руки все работы перевидали, я сам и дом поставил, и баню. Хозяйство своё держим, только благодаря ему и существуем. В последнее время стали очень сильно болеть плечи, а радикулит просто изморил. С трудом стал передвигаться, суставы мучили и днем и ночью. А ведь за всем надо уследить, детей накормить и в школу отправить, да еще хозяйство наше, у нас же поголовье скота. Я все перепробовал – всевозможные мази, травы, таблетки, но все безрезультатно. Уже совсем отчаялся, не знал, что делать. Но тут мой сосед, видя, как я мучаюсь, посоветовал мне натуральные скипидарные ванны из живицы, его семья несколько поколений их принимает и все были крепкие и здоровые долгожители. Эти ванны были моей последней надеждой! Дочка привезла мне из города настоящие растворы для скипидарных ванн Скипофит. Я сразу начал их принимать. Оказалось, что это очень приятные хвойные ванны. Сразу почувствовал результат – руки и спина перестали ныть, стал очень хорошо спать, появились бодрость и прилив сил, я словно 15 лет скинул. Теперь снова в форме, как новенький и все невзгоды мне по плечу. Спасибо!

Петр Михайлович, с. Березовка

КАК СНОВА ВСТАТЬ НА НОГИ!

Я живу на окраине небольшого городка, в своем доме. Живу одна, муж помер давно, а дети поразъехались. Свой дом, свой огород, своё хозяйство – забот много, да куда от них денешься. С утра до вечера как пчела крутилась, да вот потом прохворала не на шутку. Стало высокое давление меня беспокоить, отёки на ногах, а колени изводили, ныли так сильно, что по ночам не спала. Да я еще женщина довольно грузная, вес у меня 105 кг, все врачи худеть меня заставляли, пугали инвалидом обездвиженным остаться. В итоге так и получилось. Сначала с палочкой начала ходить, а потом и вовсе вставать перестала. Как-то прочла в газете заметку, как мужчина, бывший спортсмен, свои ноги вылечил натуральными скипидарными ваннами Скипофит из хвойной живицы и лекарственных трав. Я, конечно, засомневалась сильно, сейчас много чего пишут, подумала, может обман. Потом еще одну заметку увидела, затем еще и благодарности пишут. И делает эти растворы для ванн НИИ натуротерапии – наш российский институт. Рискнула, написала письмо, и прислали мне мои долгожданные скипидарные ванны Скипофит. Дети приготовили мне ванную с этим раствором, а я 15 мин. полежала и как заново родилась! Всю ночь проспала как убитая, а наутро вся бодрая, веселая. Сделала несколько таких ванн и стала потихоньку вставать, ходить с палочкой. И вот прошло несколько месяцев – я снова полноценно хожу, без боли. К моему удивлению, я не только снова встала на ноги, но и похудела на 18 кг, давление вообще больше не беспокоит. Спасибо огромное всем за такое чудо-средство!

Анна Петровна, г. Кузнецк

КАК Я ПОХУДЕЛА

Мне 25 лет, живу в Краснодарском крае. Я всегда была очень стройной девушкой, участвовала в местных конкурсах красоты и занимала первые места. Но вскоре вышла замуж и родила ребёнка. За время беременности поправилась на 15 кг. Затем вес стал набираться всё больше и больше. При росте 178 см весила 112 кг. Мало того, замучили высокое давление и сильная одышка. Все друзья и знакомые меня не узнавали, я превратилась в большого и толстого монстра. Естественно, с мужем начались проблемы, хотя он и утешал и подбадривал меня. Я себя возненавидела, смотреть в зеркало не могла. Села на диеты. Но никакого результата. Пила разные таблетки для похудения, но тоже безрезультатно, только отекла вся от них и печень посадила. Моя свекровь прочла в вашей газете о натуральных скипидарных ваннах Скипофит, очень хорошие отзывы о них люди пишут. Я тоже с ними ознакомилась. Решила позвонить в НИИ натуротерапии и посоветоваться со специалистами. Они мне порекомендовали специальный курс для меня по снижению веса. Расписали подробно как, когда и по сколько всё нужно принимать. Я взяла себя в руки и всё стала делать последовательно. С каждым месяцем я теряла по 5 кг. Мои родные смотрели на меня и радовались тому, как я хорошею. Теперь снова 65 кг, весь мой ужасный целлюлит прошёл. Кожа на лице и теле бархатная. Теперь муж на меня нарадоваться не может, да и я сама безумно счастлива.

Наталья, г. Белореченск

<u>Комментарий специалиста:</u>

Скипофит улучшает кровоток в тканях, восстанавливает сосуды. Улучшает питание и работу внутренних органов. Ванны Скипофит выводят из организма лишние соли и токсины, уменьшают аппетит и активно сжигают жировые отложения. Ванны очень эффективны при заболеваниях суставов и позвоночника – обычно боли в суставах проходят через 2–3 процедуры, объем движения восстанавливается после первого курса.

МАСКА ОТ ЗВЕЗДЫ

Моя подружка в каком-то журнале вычитала рецепт маски, которой пользуется голливудская красавица Дженнифер Лопез. Мы обе заинтересовались этим рецептом, и стали регулярно им пользоваться. Я, конечно, не верю, что звезды ограничиваются только домашними масками, чтобы быть постоянно красивыми, скорее всего, они-то как раз пользуются услугами дорогих косметологов и новейшими технологиями в этой области. Но мне эта маска понравилась, толк в ней и вправду есть. Эта маска – универсальная и подходит для любого типа кожи.

Возьмите 1 чайную ложку натурального йогурта, 2 чайные ложки меда, пол чайной ложки свежезаваренного зеленого чая. По желанию можно добавить овсяные хлопья или косметическую глину. Смешайте все ингредиенты до образования однородной массы. Нанесите маску на лицо, шею и зону декольте. Оставьте на 15–20 минут, затем смойте – сначала теплой водой, а затем прохладной.

Процедуру необходимо выполнять 3-4 раза в неделю в первый месяц, а затем – 1-2 раза в неделю для поддержания результата. Я уже давно заметила, что все косметические процедуры дают хороший результат только при регулярном применении, а не от случая к случаю.

Вероника Москвина, г. Ярославль

ПОМИДОРНЫЙ ЛИФТИНГ ЛИЦА

О пользе помидоров читателям «Лечебных писем» рассказывать нет смысла. Но вот факт, что это мощный антиоксидант, который не позволяет нашей коже стареть, возможно, известен не всем. Мало того, специалисты знают, что помидоры содержат огромное количество органических кислот, которые растворяют верхний ороговевший слой кожи. Это свойство можно использовать для обновления кожи. Я на собственном примере убедилась, что это вполне подходящее дешевое средство для омоложения лица, несколько лет им пользуюсь. Но для разной кожи свой подход нужен.

Для жирной кожи. Возьмите спелый помидор, сделайте из его мякоти кашицу, смешайте с 1 чайной ложкой свежеотжатого сока петрушки. Разлейте эту смесь в формочки для льда, поставьте в морозилку и каждое утро протирайте ими кожу.

Для сухой кожи. Потрите один крупный помидор (без кожицы) на терке, добавьте несколько капель оливкового масла. Маску держите на лице 20 мин., затем смойте теплой водой.

Для зрелой кожи. Такую маску можно сделать про запас и хранить ее несколько месяцев в холодильнике: перекрутите на мясорубке килограмм спелых, сочных помидоров без шкурки, смешайте с протертым чесноком (пара головок), хреном (1 корешок), яблоками (2 шт.) и сладким перцем (2–3 шт.). Добавьте туда 300 г меда и 1–2 протертых с цедрой лимона. Все это переложите в банку и используйте 2–3 раза в неделю, накладывая на лицо на 20 минут.

Последний рецепт – это мой случай. И я должна сказать, что это очень хорошая маска. Я советую именно сейчас, осенью, сделать состав и побаловать кожу лица, сами увидите, что получится.

Наталия Валерьевна Колесова, г. Моршанск

СЕКРЕТ ИНДИЙСКИХ КРАСАВИЦ

Говорят, что у индийских женщин самая эластичная кожа: даже шипы роз не причиняют им вреда, поскольку скользят по гладкой коже, не имея возможности зацепиться. Не думаю, что это распространяется на всех индийских женщин, но и у меня есть любимый рецепт из индийской косметики. Это очищающий лосьон для лица на основе лепестков розы и календулы. Лучше всего использовать свежие лепестки, но я уже давно сушу нужные растения, использую их по мере надобности и не вижу особой разницы. Этот лосьон больше всего подходит для сухой и увядающей кожи.

Для приготовления смеси нужно взять 100 мл молочной сыворотки, по 25 г свежих лепестков роз и ноготков. Налейте сыворотку в кастрюлю, положите лепестки и кипятите на медленном огне 30 минут, накрыв посуду крышкой. Снимите с огня, остудите и настаивайте еще несколько часов. Процедите, перелейте в бутылочку с пробкой. Наносите смесь на лицо после утреннего и вечернего умывания, оставляйте на 15 минут и смывайте прохладной водой.

Я заметила, что если эти процедуры делать даже короткими курсами, например, по две недели, потом перерыв, но регулярно, кожа избавляется не только от маленьких воспалений, но и от черных точек и нисколько не шелушится.

Ольга Тишкина, г. Москва

ВРЕМЯ КВАСИТЬ КАПУСТУ И МОЛОДЕТЬ

Мои подружки постоянно спрашивают, как мне удается не стареть. Каждый раз снова и снова я повторяю один и тот же рецепт. Все свободное время мы готовы отдать семье, но только не себе. А надо-то всего два раза в неделю в течение месяца делать маски из квашеной капусты. Это известный рецепт, который быстро омолаживает кожу. Во-первых, благодаря большому содержанию витаминов и аминокислот в капустном рассоле; во-вторых, благодаря соли, которая снимает отеки и улучшает солевой обмен во всех слоях нашей кожи.

Возьмите горсточку квашеной капусты, согрейте до приятно теплой температуры, мелко нарежьте и наложите на марлевую основу для маски. Для этого заготовьте марлевую салфетку из 3–4 слоев с прорезями для глаз и рта. Готовую маску наложите на очищенное лицо на 20 минут. Смойте прохладной водой или чайной заваркой и обязательно смажьте лицо питательным кремом.

Этой маской можно пользоваться и тогда, когда нужно быстренько привести себя в порядок.

Эльвира Плясунова, г. Краснодар

Болезнь может долгие годы не давать о себе знать, тихо дремать в организме, а потом внезапно нанести свой коварный удар. Так случилось и со мной.

КТО ПУТЕШЕСТВУЕТ – ЖИВЕТ!

Заболевание суставов, осложненное генетической предрасположенностью, обострилось у меня уже в зрелом возрасте, но до 55 лет я с этим жила и неплохо справлялась с помощью различных процедур. Но как только я вышла на пенсию, хотя и продолжала работать, мой недуг обострился. И хотя работа у меня нетяжелая, я – библиограф, все же боли в суставах стали просто невыносимыми, тем более что за компьютером приходилось проводить много времени без движения, а двигаться для меня было спасением.

Это говорил моей маме еще детский ревматолог, когда у меня после перенесенной ангины в 9 лет впервые распухли коленки. «Девочке надо больше двигаться, только так вы справитесь с заболеванием», – был совет врача. И мама постаралась обеспечить мне максимум движения: купила абонемент в бассейн и отвела в секцию лечебной гимнастики в нашей школе.

А потом, к десятому классу, я обленилась, перестала посещать спорткружок и плавать, предпочитала все больше полеживать на диване с книжечкой и постепенно из худой спортивной девочки превратилась в довольно рыхлую и неповоротливую барышню. Окончила библиотечный институт и пошла библиографом в библиотеку. И в дальнейшем я ничего не меняла в своей жизни: ни место работы, ни место жительства, ни свой статус «невесты». Вот и замуж не вышла, а почему? Наверное, потому, что больше всего я ценила свободу, чтобы не надо было ни о ком думать и заботиться, а все время посвящать только себе и делать, что хочешь. А хотела я, честно сказать, только одного – поскорей прийти домой и завалиться на диван с книжкой. Чтица я была, что называется, запойная. От папы осталась неплохая библиотека, да и я с каждой зарплаты покупала себе в подарок книги. Иногда зачитывалась до рассвета, а наутро не могла продрать глаз. Хорошо, что моя работа начиналась в 12 часов дня, а то бы конец.

Никуда я не ездила, отпуск проводила у подруги на даче, да и то сбегала оттуда через неделю, так хотелось вернуться на свой любимый диван и засесть, вернее, залечь за чтение.

Жила я тихо, как мышка, и жизнью была вполне довольна, пока не грянул «гром» – начался мой суставной кошмар. Скоро я вообще перестала по ночам спать от боли. Мази, гели и прочие «замазки» помогали на очень короткое время, все мои скудные средства уходили на дорогие лекарства, и постепенно я впадала во все большое отчаяние. Часто ходила на наше семейное кладбище, сидела на скамеечке перед могилой родителей и разговаривала с ними, как с живыми, ведь у меня не осталось ни одной родной души на всем белом свете.

И вот однажды, когда я там сидела, жалуясь и плача от безысходности и размышляя, что бы мне еще придумать, чтобы облегчить свои страдания, я вдруг явственно услыхала мамин голос: «Двигаться надо, движение – жизнь!» Я даже не очень удивилась, настолько привыкла к тому, что «общаюсь» с умершими родителями. И тут вдруг вспомнила, как мой детский врач говорил моей маме: «Движение, только движение!» А сама моя мама, у которой было то же заболевание, что и у меня, всегда старалась побольше ходить – она много лет была экскурсоводом, выбирая работу на ногах. Я же, лентяйка, только и делаю, что на диване валяюсь!

От обиды на себя я еще горше заплакала. И так, в слезах, дошла до кладбищенской церкви. Зашла, поставила свечку за упокой души родителей и тут увидела на столике листочки, на которых было напечатано расписание путешествий-паломничеств в разные святые места. Никогда я раньше не интересовалась ничем подобным, а тут вдруг решила – поеду! Нечего больше на одном месте сидеть! Немного беспокоило, как я выдержу долгую дорогу в автобусе, но потом решила – ничего, намажусь мазью, приму обезболивающее авось как-нибудь с Божьей помощью да справлюсь.

И что-то со мной случилось после того, как я приняла это решение. Неожиданно появился такой душевный подъем, что я и про боль на время забыла, даже ночью лучше стала спать.

Все обошлось как нельзя лучше. Побывала я во Введенском монастыре, помолилась вместе со всеми, ходила долго и много, но что удивительно – суставы мои молчали. А потом нас повели к источнику, где все окунались, и я вместе со всеми. В жизни бы раньше не полезла в воду +4°С, а тут без всяких сомнений – хлоп, даже испугаться не успела. И так все было хорошо, так мне все понравилось, что про свой диван я ни разу и не вспомнила.

Вернувшись, я неожиданно для себя поняла, что меня тянет вновь куда-нибудь поехать. И уже на следующей неделе я отправилась в новое паломничество. За лето объездила всю область, все монастыри, а в конце августа отправилась на теплоходе на остров Валаам, где вообще проходила без перерыва 12 часов и почти ни разу не присела. Вот это была закалка! И мои суставы раз от разу ныли все меньше и меньше, хотя ничего нового я не предпринимала и лечилась так же, как раньше.

Тогда я и поняла, что осуществила главное лечение – движение! А потом я как-то раз наткнулась в одной книжке на неизвестные мне стихи великого сказочника Ханса Кристиана Андерсена. Они заканчивались строчкой: «Поднимем парус! Небо ясно! Кто путешествует – живет!» Эти стихи так запали мне в душу, что я готова под всеми их строчками подписаться. А всем, кто еще не понял, как важно в жизни движение, хочу посоветовать: двигайтесь, больше ходите, бегайте, путешествуйте! И в движении побеждайте свои недуги.

Красовская Вера Георгиевна, г. Санкт-Петербург

Учитесь слушать

Как часто бывает, что люди, разочаровавшись в академической медицине, ищут альтернативные пути к выздоровлению! Среди этих путей — обращение к целителям. И надо сказать, что современные целители мало похожи на наши представления о них как о дремучих деревенских знахарях. Это высокообразованные люди, среди которых немало врачей, а их целительские способности подтверждены профессиональными дипломами. Каких взглядов придерживаются целители на причины наших болезней, на способы исцеления, какой образ жизни считают правильным? На эти и другие вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-нейрофизиолог и дипломированный целитель, руководитель отдела Санкт-Петербургского Института социального развития естественных способностей Н. Л. Шарейко.

– Наталия Львовна, если к Вам приходит человек, который жалуется, скажем, на боли в сердце, какие методы лечения Вы будете применять?

– Боль в сердце — это как плач, который может быть от счастья, от горя, от невроза, наконец. Одинаковые симптомы могут иметь совершенно разные причины. Поэтому выбор метода зависит строго от конкретного пациента.

– Вы его расспрашиваете?

– Расспрашиваю тоже, но по-разному, в зависимости от человека. И лечение будет разное. Видите ли, наше физическое тело — это не весь человек, это скорее материальный носитель чего-то другого, что еще в человеке есть. В определенном смысле физическое тело — это продолжение человека.

– С чего начинается лечение?

– Это зависит от тяжести состояния, в котором находится пациент. Часто приходится начинать с оказания первой помощи. Учить тяжелобольного трудно: он бы и рад делать все необходимое, но сам не может. Чтобы его научить, должен пройти какой-то период. А обучение — обязательная часть лечения: человека надо научить, что ему с его болезнью делать. Я с человеком работаю и обязательно даю ему «домашнее задание»: очень мягко, внимательно и аккуратно прислушиваться к глубинным процессам, происходящим внутри организма.

– Что для этого требуется?

– Лучше всего сесть в удобное кресло или на стул, желательно в знакомом месте, чтобы чувствовать себя комфортно. Ложиться не стоит: все мы уставшие, и нас сразу клонит в сон. Очень важное условие — чтобы человека ничто не тревожило. Не должно быть впереди кучи неотложных дел, поэтому желательно иметь впереди два-три часа свободного времени (скажем, после работы перед сном). Если человек хочет собой заниматься, то он обязан выделить для этого время.

Лучше всего, если он будет один в помещении. Присутствие другого человека, даже если он ведет себя тихо, притягивает к себе слишком много внимания. Когда вы поймете, как это происходит, вы сможете делать это и на людях: в метро, в троллейбусе, где угодно. Но начальные этапы сосредоточения должны проходить в очень комфортном состоянии и без отвлекающих моментов.

– Как происходит сосредоточение?

– Начинать надо с этапа разгрузки, то есть человек просто обучается разгружаться.

Обычно это выглядит так: человек садится и начинает аккуратно слушать свое тело. Но надо «внутренне притихнуть», чтобы дать возможность себе услышать то, что поглощается внешним шумом и суетой.

– Нужно ли концентрироваться на каком-то участке тела?

– Это скорее похоже на то, как человек слушает музыку — музыку тела. Некоторые внутренние процессы действительно требуют концентрации, но организм настолько саморегулирующаяся система, что очень часто, как только человек начинает погружаться в себя, у него происходит освобождение здесь, там... Он вдруг чувствует вибрацию в руках, в ногах, начинает ощущать вещи, которые были ему неведомы.

Я могу ему сказать: «Послушай, пожалуйста, живот», и то, что он скажет, целиком будет зависеть от состояния того места, о котором мы с ним говорим. В результате может оказаться, что никакого специального воздействия на больной орган не потребуется, потому что этот участок, прежде задавленный какими-то вещами, просто освобождается из-под «завала».

– Так, может быть, на боли не стоит обращать внимания?

– Обычно, если у нас что-то болит, мы вместо того, чтобы пожалеть это место, относимся к нему как к досадному недоразумению, которое мешает делать дела. Хотим, чтобы быстрее прошло, и бежим дальше. А на самом деле любые боли, неприятные ощущения — это сигналы нашего организма, который уже настойчиво и громко требует внимания.

Например, ишемическая болезнь сердца — что это такое? Это состояние, когда коронарные сосуды оказываются непроходимы для обычного тока крови. Причины называют разные: склероз сосудов, их спазмы и пр. А происходит это очень часто (если мы говорим о сердце) оттого, что человек не может выйти из-под определенных влияний, иными словами, когда грубые энергии «забивают» его тонкую энергетику.

– Выходит, причины болезней лежат не в физической сфере?

– Понимаете, любая болезнь, и ишемическая тем более, есть нарушение внутреннего баланса организма. Сначала на тонком плане возникают «пробки», которые затем материализуются. Все наши заболевания приходят именно так: сначала они долго копятся на «зафизической» стороне человека, и лишь потом начинают проявляться на физическом плане.

– А как правильно жить, чтобы этого не происходило?

– Нужно очень четко понимать, что тебе нужно в данную минуту. Правильно жить — значит жить осознанно и по сердцу. А мы привыкли жить по разуму.

себя

Разум диктует: надо, и очень много своих проявлений человек подавляет. Пока у него есть запас, куда подавлять, это проходит без последствий. Но в определенном возрасте обычно оказывается, что подавлять уже некуда. Организм исчерпал свои ресурсы. В молодости он на взлете, поэтому все легко, но потом энергия теряется, и если себя не поддерживать, человек идет вниз.

У многих людей есть свои, интуитивно выработанные внутренние правила. Почему один человек пойдет и в яму свалится, а другой яму обойдет? Или он просто не пойдет сегодня по этой дороге, хотя всю жизнь по ней ходил. Это интуиция — те неосознаваемые процессы, которые постоянно присутствуют у каждого из нас, хотя мы не уделяем им должного внимания. Наша задача — научиться осознанно относиться к таким вещам, которые с нами происходят, открыться им.

– Но с чего начать?

– Прежде всего нужно научиться уходить от жизненных неурядиц, прекратить бесконечно о них думать, загружать свой внутренний мир процессами, которые не имеют к вам никакого отношения.

Наши люди, так сказать, «заморожены». Это происходит, когда их настигают проблемы. Красота или уродство человека в старости зависит от того, в какой степени он сумел сохранить свою живую часть. Сколько в юности было порывов, а где они сейчас? И дело не в жизненном опыте. Какие-то тонкие проявления юности утрачены, человек стал замороженным.

Что здесь делать? Прежде всего, перестаньте без конца от себя чего-то требовать. Но и в другую крайность впадать не надо: бесконечное саможаление ни к чему хорошему не приводит. Какой смысл горевать над тем, что ты собой представляешь? Любой из нас в любой момент жизни представляет собой то, чего он достоин. Как живет — то и получает. Если что-то делаешь неправильно, то не надо ни жалеть себя, ни осуждать, а нужно просто перестать это делать.

И еще: огромное количество болезней проистекает оттого, что разум подавляет чувства. Жить нужно соразмерно, в соответствии с собой. К сожалению, очень часто всю нашу жизнь мы проводим в иллюзиях. Вместо того, чтобы жить, человек, например, все время смотрит телевизор, наблюдает чью-то жизнь.



– А что делать с той же ишемической болезнью?

– Главное — это быть очень внимательным к себе, слушать себя. Когда мы начинаем слушать себя, то запускаем в организме процессы саморегуляции, которые до тех пор забивали. Когда человек обращается к себе, начинается внутреннее восстановление. Та система или орган, к которому мы обращаемся, начинает получать подпитку вниманием. Но это внимание не должно быть тяжелым.

Одна моя пациентка сказала: «Чтобы ребенок поправился, с ним нужно нянчиться». Вот так и со своим больным органом нужно в хорошем смысле понянчиться. Освободить его от факторов, которые ему тяжелы. Как это делать? Сначала просто послушать. А потом постепенно выходить на внутренний свет этого органа, начинать ощущать его свечение.

– Какие методики Вы рекомендуете в отношении питания?

– Все методики плохи, потому что не учитывают ни конкретного человека, ни обстоятельств. Возьмите вегетарианство. Одни отказываются от мяса по различным соображениям, другие этих соображений не принимают. Я считаю, что у человека есть периоды, когда ему нужно есть мясо, и другие периоды, когда мясо есть не следует. Иногда нужны грубые белки. Нельзя уравнять африканца, питающегося бананами, и нашего чукчу. Для одного мясо — яд, для другого условие существования.

Сыроедение тоже подойдет не всем. Конечно, для нас лучше всего овощи и фрукты, но иногда их приходится есть в приготовленном виде, потому что состояние нашего пищеварительного тракта оставляет желать лучшего, и от больших количеств свежих овощей начинаются неприятности.

Плохи сами по себе методики голодания, потому что для одного в этот момент его жизни это очень хорошо, а другие начинают голодать по книгам, и потом я этих людей лечу от последствий голодания, потому что они свой организм загоняют неизвестно куда.

– Неужели нет никаких общих рекомендаций?

– Есть. Первая — не переедать. Эта заповедь очень действенная и подходит для всех. Вторая — откажись от того, чего тебе не хочется. И хорошо давать организму небольшие разгрузки: один день в неделю голодать.

– А что Вы можете сказать о питье воды?

– Если человеку не хочется пить — не нужно. Все эти литры воды, которые якобы необходимо в день выпивать, — это неправда. Есть люди, которые всю жизнь пьют мало, а другие пьют огромными кружками. Для одного человека водотерапия будет очень хороша, а для другого — крайне вредное занятие, когда он насильно заставляет себя пить маленькими глоточками. Например, если у него плохие почки, он получит обострение, потому что возникнет перегрузка почек. Бывают такие моменты у человека, когда нельзя ему много пить.

– Что же главное для человека, чему в первую очередь надо учиться?

– Учиться надо прежде всего умению слышать себя и ощущать, что с вами происходит. Люди должны заниматься собой, развивать себя.

Когда вы оказываетесь на скользком склоне, то понимаете, что с него надо сойти. Вы сходите и благополучно добираетесь до дома. А человек, который себя не чувствует, встав случайно на скользкий склон, не понимает этого и едет вниз. Если же ты это понимаешь, для тебя все возможно.

Беседовал Александр Герц

Как довести себя до инфаркта

Врач давно предупреждал моего мужа о том, что у него слабое сердце, что сосуды с возрастом изменились и ишемическая болезнь в разгаре. Сначала у мужа случилось несколько приступов стенокардии, потом он даже полежал в больнице, где ему вроде бы сняли очередное обострение и дали кучу советов на будущее.

Но как только мой супруг вышел из больницы и оправился, он тут же взялся за старое. Снова активно закурил, стал пить пиво по выходным с друзьями, во время еды просил поставить на стол майонез или другой жирный соус. А ведь ему четко было сказано врачами, что надо срочно начинать заботиться о сосудах и сердце, иначе инфаркта не миновать.

Я пыталась готовить ему морковные салаты, совала в руки яблоки, но он только отмахивался. Иногда, конечно, съедал салатик, но с большими уговорами. Пробовала объяснить ему, что надо пить чистую воду, а не крепкий чай и, тем более, кофе, но это тоже оказалось бесполезным.

На все мои уговоры и возмущения муж говорил, что болезни – это дело наживное, и с возрастом никуда от них не денешься, поэтому пытаться предотвращать их бесполезно.

Даже на лекарства он махнул рукой в итоге, хотя врач предупреждал, что в его состоянии с сердцем шутки плохи. Да и что было говорить, если человек отлежал уже в больнице, да и до этого несколько раз к нему вызывали «скорую помощь».

Пишу все это я потому, что итог был печальный. Муж попал-таки в больницу с инфарктом. И ему еще повезло, что врач «скорой помощи» оказалась настойчивой, и когда муж отказался ехать в больницу, сразу сказала: «Ну, оставайтесь с инфарктом помирать, только документики на отказ от госпитализации подпишите». Тогда муж поверил, что у него действительно инфаркт. Так и оказалось, ведь в больнице диагноз подтвердился.

Потом был долгий период восстановления, после которого муж понял, что значит проморгать свое здоровье. Пришлось заново учиться двигаться, восстанавливать силы и аппетит. Тут уж муж смирился с тем, что питание и образ жизни надо менять.

> Стал пораньше спать ложиться, есть овощи и фрукты, творог, пить компоты с сухофруктами, полезные для сердца, хотя раньше считал это детским блюдом.

Прошел уже год после инфаркта, небольшой рубец на сердце, конечно, остался, но я все-таки рада, что все так вышло. Как ни странно это звучит. Не зря говорится, что нет худа без добра. Если бы этого не случилось, муж продолжал бы пить пиво, курить (после инфаркта он совсем курить бросил, хоть ему очень и хотелось попробовать), есть жирную пищу и довел бы сосуды до самого плачевного состояния.

В результате инфаркт мог бы быть гораздо обширнее, да и погибают от него нередко. А после того, как он вынужден был изменить образ жизни, самочувствие стало даже лучше, чем до инфаркта. Анализы хорошие, холестерин почти нормальный. А ведь если бы он все это сделал раньше... Решила написать это письмо, потому что знаю – многие мужчины ведут себя так, как мой муж. Может быть наша история будет кому-то хорошим примером и убережет кого-то от беды.

Шумина Варвара Михайловна, г. Курск

Не разносите инфекцию!

У меня на коленке появился небольшой прыщик, который немного чесался. Я на него не обращала внимания, но почесывала иногда. Прошло 2 недели, а прыщик все чесался. Потом он покраснел, воспалился и превратился в маленькую ранку, корочку с которой я по инерции сдирала и не давала ранке зажить до конца. Ранка кровила, но не сильно, а потом стала больше похожа на язву, хоть и небольшого размера. Потом я заметила, что рядом с ранкой от бывшего прыщика появилась еще одна язвочка, которая тоже чесалась. Я еще раз проигнорировала это событие и довела кожу до того, что вся коленка покрылась маленькими язвочками, которые никак не хотели заживать. Я попыталась мазать их какими-то мазями, купленными в свое время в аптеке, но ничего хорошего это не дало. Ранки стали заживать еще хуже.

Пришлось пойти к врачу-дерматологу. Оказалось, что у меня появилась пиодермия, которая возникла оттого, что в ранку попали микробы, а я разнесла их по коленке расчесыванием. А мази не давали воздуху попадать на ранки, и они никак не могли зажить. Врач велела мазать колено зеленкой или спиртом, чтобы ранки активно подсыхали, а микробы, которые попали в язвочки, уничтожались, и после этого наносить синтомициновую эмульсию.

Также я старалась почаще обнажать колено, чтобы кожа была на воздухе и на солнышке. Пришлось еще ходить в поликлинику в кабинет физиотерапии и делать на платной основе ультрафиолетовое облучение на колено, чтобы оно быстрее заживало. В результате все прошло за пять дней. А до этого я 3 недели не могла вылечить ранки и язвы. Я даже удивилась, что так быстро произошли положительные изменения.

Врач была довольна результатами моего лечения и пожурила за то, что я расчесывала колено. И еще сказала, что если подобную проблему не начать лечить вовремя, пиодермия очень быстро распространяется по телу, и можно довести до того, что вся кожа, включая лицо и волосистую часть головы, покроется ранками и язвами, которые загноятся. Я как представила весь этот ужас, сразу же зареклась расчесывать какие бы то ни было прыщики или ранки.

> Теперь, если появляется прыщ или ранка, то я сразу же смазываю кожу спиртом или просто зеленкой, а если очень чешется, то никогда не трогаю место, которое чешется, терплю или смачиваю водой. Можно аккуратно поглаживать вокруг, не расчесывая ранку.

Это такие простые правила, но как сложно их вспомнить вовремя, когда где-то зачесалось. Зато такая профилактика помогает не довести кожу до беды.

Прялкина Татьяна Ивановна, г. Смоленск

В народе это растение еще называют «медвежьи ушки» – за внешнее сходство формы листьев. А «толокнянка» – потому что в голодные годы из сухих ягод делали толокно, то есть муку, и добавляли при выпечке хлеба. Сегодня настои и отвары толокнянки применяют при заболеваниях мочевого пузыря, мочевыделительных путей, нарушениях пищеварения, колитах, диарее и атонии кишечника и в ряде других случаев, так как они обладают противовоспалительными, антисептическими, вяжущими, мочегонными свойствами.

ТОЛОКНЯНКА: ЧТО ОБЩЕГО С ТОЛОКНОМ?

ЛЕЧИТЬСЯ СТРОГО ПО ПРАВИЛАМ

Есть очень хорошее и быстро помогающее растение для лечения воспаления мочевого пузыря. Только вот оно одновременно может и вылечить, и, наоборот, навредить. У меня с детства в течение длительного времени от переохлаждения сразу начиналось острое воспаление мочевого пузыря. Сказать, что это неприятное и мучительное состояние – ничего не сказать. Знакомая моей бабушки принесла както листья толокнянки и сказала, что можно вылечить мою болезнь, только с одним условием: нельзя торопиться. Для начала мне пришлось перейти на диету, полностью исключив из пищи мясную, жареную, жирную, мучную и молочную пищу. Дело в том, что толокнянка подействует только в том случае, если моча имеет щелочную реакцию, то есть придется сначала засесть за книжки и научиться правильно подбирать еду. Зато потом можно основательно вылечить слабое звено. Настой из листьев толокнянки также нужно готовить, соблюдая некоторые правила:

1–2 чайные ложки листьев толокнянки залейте 250 мл холодной воды и дайте настояться, периодически помешивая, 24 часа. Перед употреблением настой подогрейте до закипания, добавьте 1/4 чайной ложки пищевой соды, пейте по 1/4 стакана 3 раза в день в промежутках между едой.

Если вы сразу почувствуете облегчение после приема настоя, значит, вы все делаете правильно. Но если и через неделю нет результата, то либо ищите себе другое средство, либо следите за тем, как вы питаетесь. У меня хватило терпения все это выдержать, и теперь я уже не жалуюсь на здоровье. И еще: препараты толокнянки нельзя применять беременным и при острых заболеваниях почек.

Тамара Викторовна Завьялова, г. Самара

НАСТОЙКА ВЕРНУЛА К ЖИЗНИ

Моему отцу 88 лет, но он не жалуется на беспомощность и болезни, бодрый и веселый человек. Хотя после войны, когда я только-только появилась на свет, он заболел туберкулезом. Мама рассказывала, что он превратился в «доходягу», все боялись, что не выживет. Лекарств в то время нужных не было, все лечились тем, что есть. А были в помощь лекарственные травы, корни. И когда отец был в критическом состоянии, его научили лечиться настойкой толокнянки.

2 столовые ложки листьев заливают 100 мл 40-процентного медицинского спирта, настаивают в теплом месте две недели и принимают настойку по 10–15 капель 3 раза в день после еды.

Настойка толокнянки обладает очень сильными бактерицидными свойствами, она справляется даже с возбудителями такой болезни, как туберкулез. Лечиться ею нужно терпеливо, соблюдая дозировку, иначе могут начаться рвота, тошнота, расстройство кишечника. При правильном применении одновременно толокнянка помогает оздоровить весь кишечник и мочевую систему.

Отца давно сняли с учета в тубдиспансере, но у нас в семье все знают, что такое толокнянка. И сегодня туберкулез – не редкость. Несмотря на то что лечение теперь иное, в качестве дополнительного лекарства может пригодиться и это.

Людмила Григорьевна Осипова, г. Чайковский Пермского края



И К КОСМЕТОЛОГУ ХОДИТЬ НЕ НАДО

Помню, когда я была маленькой, меня часто купали в отваре травы, которую все называли медвежьи ушки. Позже я узнала, что это была толокнянка. В нашей семье ее часто использовали для разных примочек, компрессов. Детей обмывали отваром от диатеза и ранок на коленках. А когда я стала постарше, научилась от мамы пользоваться крепким отваром толокнянки для того, чтобы лицо было красивым. Дело в том, что отвар помогает справиться с любыми прыщиками, угрями, и, кроме того, он не позволяет коже стариться.

Возьмите 1 столовую ложку измельченных листьев толокнянки, залейте стаканом воды комнатной температуры, доведите до кипения и кипятите 30 минут. Дайте остыть, процедите и используйте для протирания кожи.

Можно приготовить и кубики льда из отвара и использовать для протирания лица по утрам в течение месяца. Я и в маски отвар добавляю, и примочки из него делаю. Кожа выглядит здоровой и молодой, отбеливается. Но самое главное, таким образом можно справиться с возрастной пигментацией или пятнами после беременности.

Анастасия Морева, г. Тюмень

Зубки скажут спасибо

Я всегда боялась стоматолога, но с возрастом поняла, что без него не обойтись. Все равно на здоровье влияет магазинное качество питания и экология, поэтому обеспечить полное здоровье зубов без специалиста невозможно, ну, разве что постоянно жить где-нибудь в горах и питаться только чистой и здоровой пищей.

Последняя моя врач оказалась очень разумной женщиной и не просто лечила меня, а постоянно давала советы по состоянию моих зубов, десен и по тому, что и как надо есть, чтобы меньше денег тратить на лечение.

Например, я все беспокоилась по поводу того, хватает ли моим зубам фтора, но стоматолог объяснила, что избыток фтора гораздо опаснее его недостатка, поэтому она велела мне пить в меру заваренный чай, который содержит фтор, иногда, после консультации с терапевтом, пропивать курс минералки, а также раз в неделю покупать морскую рыбу в консервах, чтобы она была с костями, или есть другую мелкую рыбешку, которую можно после приготовления съесть вместе с косточками.

Но основное внимание доктор обратила на кальций в моей еде и на углеводы. Она жестко велела ограничить количество сладостей, которые, действительно, разрушают зубы. Причем оказалось, что дело не только в бактериях, которые появляются во рту после конфет или пирожных, но и в обмене веществ, который нарушается, если есть много простых углеводов. Врач сказала, что простые углеводы – это сахар, мед, все, что содержит эти продукты. Зато сложные углеводы надо обязательно есть – каши из цельной крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб с отрубями, а главное – побольше овощей и фруктов, особенно таких, где много клетчатки.

Еще стоматолог велела не забывать про белки, так как нехватка белков и на усвоении кальция сказывается. И если избыток простых углеводов мешает кальций усваивать, то белок, наоборот, помогает. Тем более что многие белковые продукты содержат кальций, особенно, как известно, молочные продукты. Особенно полезным моя врач считает сыр, так как он содержит и белок, и кальций, а еще помогает уничтожать бактерии во рту.

С тех пор как я стала ходить к этому стоматологу, я стала внимательнее относиться к тому, что ем, и еще наконец-то начала есть зелень, потому что раньше я элементарно забывала ее покупать. И орехи стали моими частыми гостями в доме. В зеленых овощах и орехах, как выяснилось, тоже кальций, а я бы никогда не подумала.

Раньше у меня была очень чувствительная эмаль, и я заметила, что на нижних зубах будто бы микротрещинки появились. Через полгода после изменения питания зубы перестали быть такими чувствительными к горячему, холодному, кислому и сладкому. Но, опять же, по совету врача, я уже давно стараюсь не употреблять слишком горячие или очень холодные блюда, так как от этого, действительно, эмаль может потрескаться.

Кстати, благодаря своему стоматологу я выбросила всю алюминиевую посуду и стала использовать только чугунные или тефлоновые сковородки, а также эмалированную посуду. Алюминий тоже влияет на зубы, потому что он не дает усваиваться фтору из пищи и воды.

Сейчас я хожу к стоматологу регулярно и не жалею об этом, ведь от своего врача я узнала столько всего важного и полезного по поводу моих зубов и питания для них, что сама могу теперь учить людей правильно обращаться с зубами.

Хвостова Татьяна Леонидовна,
г. Санкт-Петербург

Полезная колбаса

Мой муж очень любит мясо, а я все пытаюсь отучить его от избыточного потребления, ведь жирная свинина или баранина, от которой без ума мой благоверный, повышает холестерин и на сосудах сказывается, а в пенсионном возрасте это не дело.

Поэтому я постоянно придумываю разные вкусные блюда из курицы или нежирного мяса, чтобы муж не капризничал и ел более полезную пищу.

Например, недавно я нашла рецепт домашней колбасы из куры, которую хорошо подавать под паровым соусом.

Покупаю среднюю курицу, снимаю всю мякоть с костей, убираю всю кожу, в которой только жир и вред сосредоточены, пропускаю куриное мясо через мелкую мясорубку 2 раза подряд. Получается домашний куриный фарш, в который я добавляю пару яиц, стакан молока, соль (но немного!) и все это хорошенько перемешиваю, фактически взбиваю.

Весь фарш разделяю на 2 части, каждой части придаю форму колбасы, заворачиваю в пергаментную бумагу и перевязываю шпагатом. Потом колбаски варю при небольшом кипении в бульоне из куриных косточек и нарезанных соломкой морковки (1 штучки достаточно), половинкой корешка сельдерея и луковки.

Перед подачей на стол я режу колбаску на несколько частей и поливаю ее паровым соусом, а потом посыпаю свежим укропом – это и вкус улучшает, и много пользы дает. Соус готовлю на бульоне, который остается после варки колбасок. В бульон кладу 2 столовые ложки поджаренной и разведенной водой или тем же бульоном муки, мелко нарезанные луковицу, корень сельдерея, 20 г сливочного масла и лимонную кислоту на кончике ножа. Варю соус на маленьком огне, помешиваю его, на что уходит минут 15–20. За 3 минуты до готовности добавляю в соус пару столовых ложек мелко нарезанного укропа.

Муж очень любит мою колбасу и частенько просит меня сделать ему пару таких колбасных рулетиков. Бывает, что я два раза в неделю ему колбасу из куры готовлю и еще радуюсь, что он баранины не просит, так как раньше он всегда возмущался, если на столе не было какого-нибудь жирного мяса.

А с возрастом сосуды и сердце у мужа стали работать хуже, и я очень забеспокоилась о его здоровье. Стала собирать рецепты паровых котлет, домашних куриных рулетов и колбас. Но тут есть другая опасность – не переложить острых специй. Поэтому я выбираю менее острые приправы и специи и стараюсь отдавать предпочтение чесноку, который для сосудов полезен.

Кутолова Елена Ивановна,
г. Рязань

СЕРДЕЧНЫЙ СПАСАТЕЛЬ
СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ!

В каждой семье есть люди, особенно пожилого возраста, для которых проблема сердечно-сосудистых заболеваний – проблема №1. Это «сердечники». Ведь сердце у человека одно. И жизнь у человека одна. И связаны они напрямую. Перестаёт биться сердце – прекращается жизнь. Как же нам спасти сердце и сосуды от многочисленных болезней?

Одна из самых главных проблем современной кардиологии – борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями, уже перешедшими в хроническую форму: атеросклерозом, гипертонией, ишемической болезнью. Коварство их в том, что порой они развиваются бессимптомно, человек не догадывается о своём недуге, а кончиться это может сердечно-сосудистой катастрофой – инфарктом миокарда или инсультом.

Как показывают научные данные, для борьбы с хроническими формами сердечных недугов требуются принципиально новые средства. Выход нашли наши отечественные учёные. Они разработали очень удобный медицинский прибор для домашнего применения **«Мобильный спасатель®»**. Впервые учёным удалось в одном небольшом приборе совместить сразу 5 эффективных методов лечебного воздействия, направленных именно на лечение сердца и сосудов. Эти методы дополняют и усиливают друг друга, поэтому лечебный эффект во много раз возрастает!

«Мобильный спасатель®» - прибор строго направленного действия. Он предназначен именно для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Ведь не секрет, что некоторые предлагаемые на рынке медицинские приборы лечат как бы от всего на свете. Иногда бывает, что один и тот же прибор рекомендуют использовать и для лечения, например, простуды, и для лечения суставов. Нет, с **«Мобильным спасателем®»** всё не так! Вы совершенно точно знаете, что он лечит именно ваше сердце и сосуды.

Причём никакого негативного влияния на другие органы **«Мобильный спасатель®»** не окажет! Не пострадают ни желудок, ни печень, ни щитовидная железа! Вы получаете только положительный эффект!

Вы сможете легко настроить **«Мобильный спасатель®»** именно на вашу болезнь, учесть особенности именно вашего организма, а ведь организм у каждого свой! Всё, что вам нужно, это включить программу лечения именно вашего заболевания. Переключение программ лечения сердечно-сосудистых заболеваний осуществляется простым нажатием на соответствующую кнопку.

«Мобильный спасатель®» - плод многолетнего труда российских учёных, в котором использованы последние достижения науки и медицинских технологий. Пользоваться им просто и делать это можно где угодно. Ведь размер прибора мал, а работает он как от сети, так и от батареек.

Лечебное воздействие **«Мобильного спасателя®»** способствует тому, что у вас уменьшаются очень опасные суточные колебания артериального давления, проходят сердечные и головные боли, исчезают явления отёчности, улучшается сон.

«Мобильный спасатель®» значительно уменьшает риск инфаркта, незаменим в постинфарктном состоянии, борется с различными видами сердечных аритмий.

У **«Мобильного спасателя®»** есть еще один уникальный эффект: он повышает выработку эндорфина и энкефалина – так называемых «гормонов радости», а это значительно улучшает состояние центральной нервной системы и нормализует сосудистый тонус. При этом не только ваше самочувствие, но и настроение улучшаются настолько ощутимо, что вы просто не сможете этого не заметить.

Спектр применения «Мобильного спасателя®» очень широк:

- гипертоническая болезнь I и II стадии;
- ишемическая болезнь сердца;
- стенокардия;
- синусовая и мерцательная аритмия;
- экстрасистолия и тахикардия;
- хроническая сердечная недостаточность;
- ревматические пороки сердца;
- суставный синдром при ревматизме;
- варикозное расширение вен;
- тромбофлебит и трофические язвы;
- вегето-сосудистая дистония;
- неврозы и нарушения сна;
- астения и синдром хронической усталости.

«Мобильный спасатель®» - это не фармпрепарат, и не БАД. Это то, что вы приобретаете один раз, а пользуетесь всю жизнь, и не только вы, но и все члены вашей семьи. В комплект входит книга с методикой лечения каждого конкретного сердечно-сосудистого заболевания. **«Мобильный спасатель®»** очень надёжен в работе, и производитель даёт на него свою фирменную гарантию.

Позаботьтесь о своём сердце и сосудах вовремя! Ведь не зря говорят, что «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Сегодня спасение вашего сердца – в ваших руках!



ООО Центр «Здоровье». Москва, ул.Часовая, 15. ОГРН 106 776 077 08 02.

Узнать, насколько эффективен «Мобильный спасатель®» именно при вашем заболевании и заказать его можно по телефону в Москве: (495) 276-09-98

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Рабочий день с пользой для здоровья

Когда я вижу, что в некоторых магазинах молоденькие продавцы весь день вынуждены работать стоя, то содрогаюсь. Это какое же здоровье надо иметь, чтобы выдержать такую нагрузку?

У меня работа сидячая, но и от такого положения тела в течение восьми часов я под конец рабочего дня чувствую себя разбитым — спина устает, ноги отекают и распухают. И в одном из номеров «Лечебных писем» — их я выписываю уже не один год — я прочитал письмо одного мужчины о том, как он в течение рабочего дня и в обеденный перерыв выполнял специальную разминку. Я вырезал из газеты эту заметку и стал на работе изо дня в день выполнять некоторые упражнения. И вы знаете, они действительно помогают — снимают напряжение мышц спины и ног. Что-то я выполнял один к одному, а кое-что усовершенствовал.

• Встаньте ровно, затем поднимитесь на цыпочки. Досчитайте до десяти, оставаясь в таком положении, и резко опуститесь на пятки. Сильная встряска нормализует кровоток в области ног. Когда выполнять это упражнение становится слишком просто, поднимайтесь только на одной ноге, поднимая стопу второй в воздух. Досчитайте до десяти, оставаясь в таком положении, опуститесь. Затем поменяйте ногу и повторите.
• Встаньте на край ступеньки лестницы: часть ступни — на ступеньке, а пятки должны немного свисать. Медленно опустите пятки еще ниже и оставайтесь в таком положении несколько секунд, затем вернитесь в и.п. Повторите несколько раз.
• Сидя (можно делать не выходя из-за рабочего стола): пятки оторвите от пола, а затем резко опустите. Повторите 5–10 раз.
• Сидя: приподнимите ноги на 5–10 см от пола и, держась руками за сиденье стула, выполните «ножницы».
• Сидя или стоя: поставьте руки на пояс, сделайте медленный выдох, одновременно прогибаясь, сводя лопатки и отводя локти рук назад, на выдохе вернитесь в и. п.
• Стоя у стены (обратите внимание: не должно быть плинтуса), поднимите руки вверх и слегка сдвигайте бедра вправо-влево (вдоль стены).
• Стоя спиной к стене (ноги на ширине плеч), приседайте, как бы садясь на стул. Ваша спина должна скользить вдоль стены. Присев, оставайтесь в таком положении несколько секунд, затем медленно поднимитесь.
• Встаньте на ступеньку лестницы и покачайте сначала левой, затвм правой ногой назад и вперед. Расслабьте ногу и позвольте ей двигаться под силой собственной тяжести.
• Стоя спиной к стене, поднимите одно колено и прижмите его к груди. Это поможет вам плотно прижать нижнюю часть спины к стене. Оставаясь в таком положении, досчитайте до двсяти. Повторите зто упражнениe с другим коленом.
• Встаньте лицом к стене на расстоянии вытянутой руки. Перебирайте пальцами, «шагайте» по стене вверх. Заберитесь настолько высоко, насколько можете. Затем «шагайте» вниз. Упражнение можно выполнять каждой рукой по очереди или двумя руками сразу.
• Стоя: медленно повернитесь назад на 180 градусов, касаясь руками стены на уровне плеч. Оставаясь в таком положении, досчитайте до десяти, после чего вернитесь в и. п. Повторите в другую сторону. Следите, что стопы не отрывались от пола.

Больше пользы, если такие упражнения делаешь каждый час или хотя бы каждые два часа. Понятно, что это не всегда получается. Упражнения легкие, и выполнить их не составляет особого труда. Самое сложное — это отвлечься от дел и вспомнить о разминке.

Леонюк Ж., г. Калининград

Точечный массаж облегчит жизнь

Все говорят: «Движение — жизнь». А как трудно заставить себя заниматься спортом или хотя бы физкультурой! Я вообще-то человек не ленивый, но вот заставить себя ежедневно делать зарядку не могу — в лучшем случае моего терпения хватает на пару дней.

И я пошел по легкому пути — стал практиковать массаж активных точек на теле. Понятное дело, мышцы таким образом не накачаешь, но пользу здоровью все-таки принесешь! Думаю, мой опыт может быть полезным многим читателям.

При ухудшении умственной деятельности
Сложите вместе кончики большого и указательного пальцев и прижмите их друг к другу так, чтобы ноготь указательного пальца впивался в подушечку большого пальца. Затем вместо указательного пальца используйте средний, безымянный и мизинец. Сделайте так по 20 раз на каждую пару пальцев каждой руки. Затем кончиком большого пальца по 20 раз надавите на основание каждого пальца каждой руки с наружной стороны: там находятся активные точки, связанные с мозгом.

При пониженном давлении
У основания ногтя второго пальца ноги (сразу же за околоногтевым валиком у корня ногтя 2-го пальца со стороны 3-го пальца) находится одна из активных точек — раздражение ее до боли способствует повышению давления.

При упадке сил
Помассируйте точку прямо в центре тыльной стороны кисти. Затем разотрите безымянные пальцы рук. После чего найдите еще одну активную точку — она находится на 5–6 см ниже пупка — и массируйте ее в течение двух минут подушечкой среднего пальца. Третья активная точка располагается между основаниями указательного и большого пальцев (так называемая точка общего действия, массаж которой воздействует на весь организм). Нажимая на нужную точку круговыми движениями, постепенно увеличивайте давление и добейтесь появления лвгкой боли.

Вот так все просто. И, что меня очень радует, весьма полезно.

Адаков Э., г. Яковлевка

«СТЕЗЯ ПРАВЕДНЫХ – СВЕТИЛО ЛУЧЕЗАРНОЕ»

Расскажу о схимонахине Ниле, которую Господь наделил великими благодатными дарами. Со всех концов России приезжали к ней люди, получая духовную помощь, утешение и исцеление от недугов. Окончила свой жизненный путь блаженная старица 6 марта 1994 года.

Она знала тысячи способов и рецептов для лечения самых тяжелых болезней, в том числе и онкологических. Конечно, лечение каждого человека индивидуально, но, как говорила матушка, у Бога есть в природе травка, нужно только знать, как ею пользоваться. Обязательным условием лечения матушка Нила называла исповедь и причащение больных.

Один мужчина страдал сильными головными болями. Схимонахиня Нила посоветовала ему брать воду из 3 святых источников, смачивать голову и пить. Как только банка с водой закончится, идти на исповедь и причащаться. Так нужно было сделать до 9 раз. Исполнивший эти указания по молитвам монахини Нилы совершенно излечился от головных болей.

А от постоянных головных болей монахиня Нила давала такой совет: собрать в стоячих местах водоемов тину, высушить ее, а потом размачивать святой водой и накладывать на голову, завязав полотенцем.

Многим из своих духовных чад матушка Нила давала такую молитву:

«Спаси, Господи, и сохрани мир от находящего разрушения, даруй, Господи, покой душам злых людей, направь помышления их к деланию добра, излей в сердца их благодать твою».

На сегодня имеется множество свидетелей благодатной помощи схимонахини Нилы, совершаемой у места ее упокоения в г. Воскресенске. И даже от фотоснимков ее часовни происходят чудеса (копии могу сделать, только присылайте конверт с обратным адресом).

Помяни, Господи, во царствии Твоем верную рабу Твою, схимонахиню Нилу, и сотвори ей вечную память. Нас же всех почитающих почившую старицу спаси, сохрани и помилуй ее молитвами. Матушка Нила, моли Бога о нас!

Адрес: Янченко Елене Владимировне, 397600, Воронежская область, г. Калач, ул. Коммунистическая, д. 40/2



СЛУЧАЙНОЕ ЗНАКОМСТВО

Всякий раз, когда я приезжаю к сестре в Санкт-Петербург, обязательно хожу на богослужения в Иоанновский монастырь – он находится недалеко от станции метро «Петроградская». Там я познакомилась с одной женщиной, которая из Подмосковья часто приезжает в Питер помолиться святому Иоанну Кронштадтскому в его усыпальнице. Мы подружились, теперь переписываемся. Ольга рассказала мне о нескольких случаях помощи батюшки Иоанна.

Однажды у нее было сильное отравление – ослабла, не могла с постели подняться. Стала молиться: «Отче Иоанне, батюшка миленький, исцели меня, прости грешную и помолись за меня Господу». Затем помазала горло и живот маслицем, освященным на мощах святого, и даже выпила несколько капель. И очень скоро Ольге стало лучше. Да, святые угодники Божии приходят на помощь мгновенно!

В 1992 году Ольга заболела двусторонним воспалением легих, одновременно произошло обострение язвы желудка. Кушать не могла, сильные боли и слабость не давали покоя. Иногда Ольга даже теряла сознание. И тут ей очень захотелось поехать в Санкт-Петербург – в святую обитель святого праведного Иоанна Кронштадтского. Взяла благословение у своего духовного отца и в сопровождении двоюродной сестры отправилась в Санкт-Петербург. Женщины с трудом добрались до монастыря, но были счастливы. Три дня подряд ходила Ольга на литургию, заказывала молебен святому Иоанну Кронштадтскому и прикладывалась к святым мощам. И вот на третий день боль отступила, вернулись силы и бодрость. Появился аппетит, и Ольга впервые плотно покушала, и ее не тошнило, как это было раньше.

Ольга поправилась, и с тех пор каждый день обязательно молится святому Иоанну Кронштадтскому, за все благодарит. И часто совершает паломнические поездки в Санкт-Петербург. Я запомнила ее слова: «Если тебе необходима помощь, призови батюшку, любыми словами попроси о заступничестве, ходатайстве перед Богом. И знай, что получишь по вере своей – непременно то, что для тебя в данной ситуации лучше».

Аникова Д., г. Калуга

ЗАЩИТА ОТ ЗЛА

Недавно в Екатеринбург из Греции с острова Кипр были привезены частицы святых мощей св. муч. Киприана и св. муч. Иустины. Этим святым дана благодать от Господа защищать нас от колдовства, от бесовских сил. Святой Киприан еще в детстве был отдан родителями учиться колдовству. И достиг он в этом больших успехов. Однажды он пытался приворожить красавицу христианку Иустину. Но сколько ни старался Киприан, ничего не смог сделать. Тогда он спросил бесов: «Почему вы ничего не можете сделать?» На это бесы ответили: «Мы креста боимся». Тогда Киприан задумался. Раз бесы боятся креста, то насколько страшнее для них Распятый на кресте. А ведь Киприан был убежден, что силы бесовские все могут, и нет им преграды. Оказалось, что он глубоко ошибался. И тогда он сжег все свои колдовские книги, пришел в церковь, раскаялся в своих грехах и принял святое крещение.

Современные колдуны учат нас жить легко, без проблем и болезней, отказаться от креста, данного нам Господом, не подчиняться Богу и не говорить: «Да будет, Господи, воля Твоя!» Они – слуги дьявола. Купите икону и акафист святым Киприану и Иустине, они – защитники от темных сил. Молитесь, будьте с Богом, но не с дьяволом. Помощи вам Божьей, Ангела-Хранителя.

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская область, г. Железнодорожный, м/р Павлино, д. 25, кв. 167. т. 8-496-304-10-19

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СУДОРОГ

Когда я встречаю в газете вопросы людей о судорогах, мне хочется сразу кричать: начинать надо с установления причин судорог. Потому что судороги в мышцах могут сигнализировать не просто о нарушении обмена кальция, калия, магния и других элементов, как принято считать, но и о более глубоких нарушениях. Часто судороги бывают в начальной стадии диабета, они свидетельствуют о варикозном нарушении в венах и так далее. У меня они возникали оттого, что весь день провожу на ногах. И я тоже испробовала немало народных рецептов, например, приятна и полезная процедура – растирать ноги на ночь и втирать в ступни натуральный лимонный сок. Но окончательно мне помог другой рецепт.

Надо насушить сухарей из ржаного хлеба, залить их кипятком, настаивать 4 часа, процедить и добавить немного дрожжей. Оставить напиток бродить в теплом месте часов на 6–8, а потом разлить в бутылки и поставить в холодильник. Перед приемом добавить мед по вкусу. Пить по 1–2 стакана в день.

В таком дрожжевом напитке весь набор необходимых аминокислот и микроэлеменов, обмен веществ в организме активизируется, общее самочувствие улучшается, судороги исчезают.

Ольга Валентиновна Ломоносова, г. Воронеж

ВЫРУЧИТ ГВОЗДИКА

Наверное, от мамы мне передалось умение обходиться тем, что есть при самых разных проблемах со здоровьем. В нашей семье считалось, что лекарства, таблетки – это все на тот случай, когда уже нельзя обходиться полумерами. Справедливости ради скажу, что никто в семье не болел опасными болезнями, а вот все остальное лечили подручными средствами. Например, у меня любимая пряность – гвоздика. Она не только на кухне выручает, но и лечит очень часто. Дело в том, что эта привычная пряность обладает противовоспалительными свойствами. Если у меня начинаются проблемы с желудком – был гастрит в юности, я завариваю гвоздику.

1 чайную ложку измельченных бутонов заливаю 3 стаканами кипятка, настаиваю 40 минут, процеживаю и в течение дня пью по стакану три раза за полчаса до еды.

Обычно 2-3 дней хватает, чтобы исчезли боли, спазмы в желудке. А когда болит горло, я просто беру в рот бутончик и рассасываю его подолгу. Если болит голова, то можно несколько бутончиков настоять, как чай, в чашке с кипятком и медленно, глоточками выпить в теплом виде. Скоро голова становится ясной, без признаков боли. И от зубной боли гвоздика помогает – пока идешь к стоматологу, можно жевать, заодно и дыхание будет свежим. Специально так говорю, потому что никому не советую откладывать на потом посещение стоматолога. Есть и противопоказания – не давайте гвоздику детям до 2-3 лет и тем, у кого повышено давление.

Ирина Миллерова, г. Ростов

СОЛЕНЫЕ ВАРЕЖКИ

У моей бабушки пальцы рук деформированы из-за полиартрита. Но, несмотря на то что внешне руки выглядят больными, они у нее уже почти не болят, только ноют суставы в непогоду. Бабушка много лет лечится солью. Раньше бабушка сама вязала носки, варежки, шарфы, у нас в нижнем ящике комода целая коллекция. Одни варежки, самые мягкие, бабушка использует для лечения.

Как только появляется боль в руках, она пропитывает варежки в теплом соляном растворе, слегка отжимает, надевает на руки, сверху надевает полиэтиленовые пакеты и спит в соленых варежках. Раствор соли делает из расчета 1 столовая ложка соли на 1 стакан воды.

При довольно длительном и регулярном применении солевых компрессов происходит очищение больных мест от отложения солей, и, кроме того, соль действует как противовоспалительное средство. И хотя сейчас руки бабушки потеряли красоту, а суставы на пальцах раздуты, но она спокойно делает всю работу по дому и – главное, уже не страдает от боли.

Маргарита Жихарева, г. Тобольск

АЛОЭ ДЛЯ ГЛАЗ – ПЕРВОЕ СРЕДСТВО

Я не жалуюсь на зрение, до сих пор очками не пользуюсь. Но иногда бывает такая неприятная вещь, как воспаление. Причем оно по всем признакам похоже на конъюнктивит, хотя доктор отрицает и говорит, что, скорее всего, это связано с пыльной работой. Я работаю на складе готовой продукции в типографии. Первое время я просто промывала глаза водой и делала примочки то с ромашкой, то с календулой. На время становилось лучше, потом воспаление снова начиналось. Моя сменщица однажды посоветовала лечиться алоэ. У меня дома все подоконники в лечебных цветах, алоэ живет уже лет восемь. И я начала лечиться.

Срезаю один лист алоэ, обмываю в чистой воде. Когда лист подсохнет, отжимаю из него сок и развожу кипяченой охлажденной водой (на 1 часть сока алоэ – 10 частей воды). Применяю в виде примочек на больной глаз. Смачиваю ватные шарики, накладываю на воспаленные веки, держу по 15–20 минут каждый вечер перед сном. И так целый месяц.

Теперь, когда все позади, я иногда готовлю водный настой из алоэ: 1 лист алоэ измельчаю, заливаю 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, настаиваю всю ночь, а утром этим настоем промываю глаза. Сейчас не только на воспаления не жалуюсь, но и других недоразумений, как ячмень, например, не бывает. Моя подружка при помощи алоэ избавилась от слезоточивости, у нее на ветру глаза слезами заливались в любую погоду, а сейчас все хорошо. Видимо, алоэ действительно первое средство для глаз.

Нина Алексеевна Угоркина, г. Челябинск

Линия очищения «Транзит» – это чистота изнутри!



Как отодвинуть старость и продлить годы активного долголетия? Как сохранить красоту? Всего этого можно добиться, регулярно очищая свой организм от токсинов.

Еще великий академик Вернадский писал: «Ни один вид не может существовать в созданных им отходах». Если раньше говорили, что все болезни – от нервов, то сегодня говорят – из-за шлаков. Шлаки, или по-научному токсины, укорачивают нашу жизнь, провоцируя преждевременное старение организма.

«Тревожные звонки» зашлакованности

Определите степень зашлакованности организма по таблице немецкого ученого Рекевега:

Первая степень: если шлаки полностью выводятся за счет обмена веществ – организм здоров.

Вторая: иногда повышается температура, бывает насморк, кашель, пот.

На третьей появляются опухоли-фибромы, простатит, полипы, геморрой, ожирение.

Четвертая степень проявляется мучительными мигренями, нарушается обмен веществ, нарастает синдром хронической усталости, развиваются артриты и артрозы, остеохондроз.

Организм разрушается, возникают параличи, цирроз печени – это **пятая степень** зашлакованности.

Рак обнаруживается на **шестой.**

Какую бы вы для себя степень не определили – еще не поздно заняться собой!

Очищение шаг за шагом

Задача очищения организма – нормализовать работу всех органов и систем. Сегодня, по мнению многих специалистов, это должно быть неотъемлемой процедурой, которая поможет сохранить здоровье и продлить годы активной жизни.

Если раньше очищение всего организма было проблематичным, то сегодня есть специально разработанная компанией «Эвалар» полная линия очищения «Транзит», с помощью которой накопившиеся токсины без проблем, транзитом, выводятся из организма. Препараты линии «Транзит» позволяют проводить последовательное комплексное очищение всего организма. В состав всех препаратов линии «Транзит» входят травы, обладающие очищающим действием. Шаг за шагом они бережно очистят организм от токсинов, и результат не заставит себя долго ждать.

Очищение рекомендуется проводить в следующем порядке.

«ФитоТранзит» – лекарственное средство, которое поможет очистить кишечник, усиливая транзит пищевых масс. «ФитоТранзит» содержит волокна морских водорослей, которые связывают и выводят лишние жиры, тяжелые металлы и токсины. В отличие от других слабительных «ФитоТранзит» дополнительно насыщает организм морскими микроэлементами и йодом (ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ).

«ЖКТ Транзит пребиотик» – нелекарственное средство, которое поможет очистить кишечник и одновременно нормализовать микрофлору, способствуя росту собственной полезной микрофлоры.

«ГепатоТранзит» – нелекарственное средство, которое поможет привести в порядок печень, способствуя выведению из печени токсических веществ и снижая риск образования желчных камней.

«ЦистоТранзит» – нелекарственное средство, которое поможет очистить почки и мочевыделительную систему, способствуя выведению из почек токсических веществ и снижая риск образования почечных камней.

«ЛимфоТранзит» – нелекарственное средство, которое поможет очистить лимфу, улучшив лимфоток и способствуя устранению отеков.

Ключ к бессмертию

Наиболее важной стадией очищения является очищение лимфы. Недаром древняя восточная мудрость гласит: тот, кто сможет контролировать работу лимфатической системы, получит ключ к бессмертию. Тибетские монахи, регулярно очищая лимфу, до сих пор «останавливают» время и сами отмеряют свою жизнь. Ведь именно чистая лимфа выводит накопившиеся вредные вещества и токсины из каждой клетки.

Каждое средство линии «Транзит» создано по рецептам древних трактатов. В каждом из них – травы, проверенные вековым опытом народной медицины и получившие второе рождение благодаря достижениям современной науки и новым технологиям.

Вы можете пройти полный курс очищения, а можете выбрать один из пяти препаратов линии «Транзит».

Регулярно очищая организм, вы сможете улучшить иммунитет, повысить сопротивляемость болезням, стрессам и аллергиям. Вы сможете отодвинуть старость, продлить годы активной жизни и надолго сохранить здоровье и красоту.

Не забывайте про генеральную чистку всего организма. Не зря говорят: чистота – залог здоровья! А линия очищения «Транзит» – это чистота изнутри!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

«Эвалар» – здоровья дар!

Р №003104/01,СоГР №77.99.23.3.У.5503.7.08, СоГР № 77.99.23.3.У.2532.4.07, СоГР№77.99.23.3.У.5502.7.08, СоГР№77.99.23.3.У.5504.7.08

Не являются лекарством. ОГРН 1022200553760

С началом холодов начали поднимать голову вирусные инфекции. Одна из них – герпес. Некоторые люди считают, что герпес является кожным заболеванием и пытаются избавиться от «простуды на губах» мазями. На самом деле этот вирус живет внутри организма и обостряется при снижении иммунитета. Именно поэтому герпес надо лечить комплексно, одновременно принимая противовоспалительные и иммуностимулирующие и наружные средства.

ТАКОЙ НЕПРОСТОЙ ГЕРПЕС

Снимаем воспаление

Если вирус герпеса однажды попал в организм, то он там навсегда остается, даже если никак не проявляет себя. Он любит скапливаться и жить в поджелудочной железе, поэтому полезно пить такие желчегонные травки, как пижма, бессмертник, кукурузные рыльца. Пейте по очереди эти травы, заваривая 1 ложку травы на стакан кипятка. Настаивайте их до остывания, но пейте в горячем виде по четверти стакана за 15 минут до еды. Каждую траву пейте по 1 месяцу, потом переходите к более мягкодействующим желчегонным – расторопше, календуле, девясилу. Заваривайте их так же как пижму, но пейте по трети стакана в горячем виде через 1 час после еды – каждую траву по месяцу.

Вирус герпеса может поражать любую область тела, проникая в нервные узлы. Уже после этого на коже появляются зуд и пузырьки. Особенно это заметно при более серьезной форме герпеса – опоясывающем лишае. В этом случае по ходу нерва сначала появляются розово-красные пятна, затем образуются пузырьки с жидкостью, возникают боли и повышается температура. Чтобы быстрее снять обострение, разотрите 4 столовые ложки плодов калины в ступке и залейте их 1 стаканом воды. Дайте ягодам настояться 4 часа и пейте по полстакана 4 раза в день.

• Принимайте внутрь сок алоэ по 1 чайной ложке 2-3 раза в день перед едой и при этом также смазывайте пораженные места этим же соком. При воспалении почек и мочевого пузыря, а также геморрое и маточных кровотечениях сок из свежих листьев растения противопоказан. Нельзя использовать алоэ внутрь и беременным.

• При множественных высыпаниях народные целители рекомендуют принимать внутрь настой донника лекарственного. 1 чайную ложку травы донника залейте 300 мл кипятка и дайте 2 часа настояться, затем процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. При длительном течении болезни не злоупотребляйте донником, так как он является ядовитым растением. Тщательно соблюдайте рецептуру при приготовлении настоя из донника!

Травы для кожи

Практика народного целительства показывает, что ускорить избавление от герпетических высыпаний можно, смазывая их соком свежего растения фиалки трехцветной. Но не ждите чудес, если пузырьки уже появились. Любые наружные средства могут несколько подсушить их, оказать обезболивающее действие и не допустить дальнейшее распространение герпеса. Лучше всего лечебные антигерпетические средства действуют, если вы начали лечение в ранней стадии, когда кожа еще только зудится, но пузырьков еще нет. В этом случае не менее 4 раз в день смазывайте зудящее место каким-нибудь антивирусным средством и, возможно, вы погасите развитие болезни в самом ее начале.

• Хорошо стимулирует эпителизацию тканей и предотвращает развитие вторичной инфекции календула лекарственная. Возьмите цветки календулы и смешайте их с оливковым маслом в соотношении 1:10. Смазывайте пораженные места 1-2 раза в день. Вы также можете использовать чистый сок цветков календулы: раздавите в пальцах несколько цветков и выделенной жидкостью смажьте больные места. После обработки больных мест тщательно мойте руки (лучше дегтярным мылом) и ни в коем случае не дотрагивайтесь немытыми руками до других мест на теле и, что особенно важно, до глаз.

• Смешайте 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку кашицы чеснока. Смазывайте больные участки 4-5 раз в день.

• Используйте для лечения сок каланхоэ – достаточно смазывать им пузырьки 2-3 раза в день.

• Ветки малины промойте кипяченой водой, разрежьте на кусочки длиной по 1-2 см и разжуйте их зубами до кашицеобразного состояния. Измельченную массу приложите к больным местам на 20 минут. Повторяйте процедуру 2-3 раза в день.

• При герпетическом стоматите залейте 1 столовую ложку травы шалфея 1 стаканом кипящей воды и дайте 2 минуты настояться. Охладите, процедите настой и полощите им рот.

• Смачивайте пораженные места отваром травы мяты перечной. Залейте 1 столовую ложку травы 1 стаканом воды и прокипятите 15 минут на водяной бане, затем процедите.

• Свежую траву чистотела с корнями пропустите через мясорубку, отожмите сок и залейте его в небольшие флаконы так, чтобы уровень жидкости не доходил до пробки на 2 см. Каждый флакон герметически закройте и через 6-7 дней, когда начнется брожение, регулярно открывайте пробку, чтобы выпустить скопившиеся газы. При лечении часто повторяющегося герпеса соком смазывайте пораженное место в течение 2-3 минут, потом делайте перерыв на 3-5 минут и повторяйте процедуру еще раз. С такими перерывами повторяйте смазывание 3-4 раза подряд, а всю процедуру полностью проделывайте 2-3 раза в день. При этом не накладывайте никаких повязок, так как чистотел является сильнодействующим растением.

• Издавна известны противовирусные и антимикробные свойства прополиса. Для приготовления спиртовой настойки возьмите количество прополиса, примерно равное столовой ложке (около 20 г) и залейте его половиной стакана 70-процентного спирта. Настаивайте прополис 8 дней, каждый день взбалтывая настойку 6-8 раз. Как только вы заметите признаки герпеса, сразу же начинайте смазывать настойкой высыпания.

Доступные средства

• Многие эфирные масла содержат дубильные вещества и оказывают противомикробное действие, а есть и такие, которые умеют бороться с вирусами. К таким маслам относятся эфирные масла из хвойных растений, таких, как масло кедра, можжевельника, туи, сосны. Очень сильно действует масло эвкалипта, а также чайного дерева, герани, бергамота, шалфея и лаванды. Чтобы приготовить смесь для смазывания пузырьков, смешайте 4 капли любого из этих масел или смеси из них с 1 чайной ложкой любого растительного масла, например масла зародышей пшеницы, сладкого миндаля, персикового или абрикосового масла. Держите заготовленную смесь в бутылочке из темного коричневого стекла, чтобы эфирные масла не потеряли свои лечебные свойства, и смазывайте больные места 3-4 раза в день.

• Добавьте 10 капель любого из вышеприведенных эфирных масел к 2 чайным ложкам спиртовой настойки календулы, добавьте в эту смесь 1 ст. ложку кипяченой холодной воды и наносите на пораженные места несколько раз в день.

• Чеснок обладает мощным противовирусным действием. Известно, что если в ранней стадии болезни начать смазывать кожу соком чеснока 4 раза в день, то герпес не разовьется.

• Мазь от герпеса вы можете приготовить из половинки чашки обычного йогурта без сахара. Добавьте к ней 1 чайную ложку растворимого кофе, по 1 столовой ложке меда и кукурузной муки, а также 2 мелко нарубленные дольки чеснока. Все компоненты хорошо перемешайте и смажьте пораженные места. Когда смесь высохнет и сама отвалиться, повторите процедуру. Проводите такое лечение 1 раз в день.

• В аптеке продается масло горького миндаля – им полезно смазывать кожу, пораженную герпесом, 2-3 раза в день.

• Чтобы ранка быстрее подсыхала, осторожно протирайте ее ваткой, смоченной в 2%-м растворе борной кислоты, после чего аккуратно просушите ватой и припудривайте крахмалом или рисовой пудрой. Когда появятся струпья, размягчайте их оливковым или миндальным маслом.

• При появлении первых признаков герпеса смажьте место высыпания жидким валидолом.

• Может помочь и обычный витамин Е, который продается в аптеках в масляных капсулах. Вскройте капсулу и выдавите ее содержимое на палец. Смажьте витамином Е пузырек и дайте ему высохнуть. Повторяйте процедуру 4 раза в день.

• Врачи говорят о том, что при опоясывающем лишае, который является одной из самых сложных форм герпеса, полезно принимать ванны в морской воде или с морской солью. Температура воды в таких ваннах должна равняться температуре тела, так как горячая вода провоцирует усиление признаков герпеса. Действие таких ванн усилится, если в ванну вы будете добавлять по 5-6 капель любого из хвойных масел, масла шалфея или масло чайного дерева.

Питание и образ жизни

• Если у вас часто появляется лихорадка на губах, возможно, что дело в сниженном иммунитете. Постарайтесь наладить питание таким образом, чтобы в организм поступали все необходимые вещества – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Акцент в питании сделайте на сырые овощи и фрукты, а также зелень и свежие соки, которые выжимайте сами. При этом старайтесь больше отдыхать и гулять, но при выраженной склонности к герпесу избегайте прямых солнечных лучей, которые могут вызвать обострение болезни.

• Важно следить за тем, чтобы не болеть другими инфекционными и простудными заболеваниями. Для этого годятся любые способы – закаливание, физические упражнения (особенно на свежем воздухе), гомеопатия, терапия общеукрепляющими и повышающими иммунитет травами.

• Ученые установили, что некоторая пища способствует быстрейшему излечению герпеса – это картошка, молоко и кисломолочные продукты, рыба и мясо, фасоль и яйца. Эти продукты содержат повышенное количество аминокислоты лизина, которая способна останавливать заболевание герпеса.

• Другая аминокислота – аргинин, наоборот, может обострить герпес, и этой аминокислоты много в орехах, арахисе, семечках и зерновых продуктах. Во время обострения болезни, а также при простудах, стрессовых состояниях, усталости, то есть при любых обстоятельствах, которые могут ослабить ваш иммунитет, не употребляйте данные продукты. Так как цельнозерновые продукты и орехи содержат много полезных веществ, компенсируйте их недостаток большим количеством другой растительной пищи. Не забывайте о бобовых, которые содержат много полноценного белка и других полезных веществ.

• Ешьте побольше чеснока, добавляя его в свежем виде в салаты, супы и гарниры, – это уменьшит количество вируса герпеса в вашей крови и повысит защитные силы организма.

• Появление пузырькового лишая говорит о том, что человек подавляет в себе гнев или ненависть к кому-то или чему-то. Часто герпес вскакивает, когда нечто важное остается невысказанным, когда человеку горько. Для того чтобы реже сталкиваться с лишаем на губах, необходимо ежедневно говорить себе следующие слова: «Своими словами я выражаю только любовь. Я нахожусь в гармонии с жизнью и этим миром. Я люблю жизнь. Жизнь совершенна».

• В случае неприязненного отношения к сексуальной жизни, потребности наказать себя за половые отношения (особенно если это сопровождается чувством вины за свою греховность) может возникнуть половой герпес. В этом случае нужно часто повторять себе: «Я люблю себя. Я люблю свое тело. Я совершенен. Во мне все естественно и красиво. Я наслаждаюсь собой. Я наслаждаюсь всем, что дает мне Бог».

Подготовила Инна Листок



МОЖНО БЫЛО ПРОСТО ИМЯ ПОМЕНЯТЬ...

Не такой уж пожилой я человек, и стараюсь попусту не ворчать и не сетовать на действительность, но письма из рубрики «Родное, далекое...» невольно провоцируют окунуться в свою память и невольно сравнивать разные отрезки жизни. А вот сейчас, в октябре, когда люди моего поколения обычно справляли День рождения комсомола, мне вспомнилось, что было связано с этим.

Конечно, не отрицаю, много было формализма и бюрократии даже в молодежных организациях. Особенно неприятно встречать бывших комсомольских и партийных функционеров в самых разных коммерческих структурах, но что уж об этом сейчас говорить, рыба ищет где глубже, а человек где лучше. И все-таки, что касается времени школьного, а чуть позже и заводского комсомола, у меня и моих сверстников осталось много хороших воспоминаний. В школе приходилось прислушиваться к товарищам, которые могли на комсомольском собрании пожурить за плохие оценки. Зато сколько разных совместных походов, соревнований мы устраивали в школе! У нас действительно после окончания школы осталось чувство единения с одноклассниками, чувство коллектива. Об этом сегодня мои внуки не то что не говорят, даже не подозревают. Я совершенно уверенно могу сказать, что в моем ближайшем и не очень окружении не было ни одного наркомана или любителя выпить. Никто из нас не был замечен ни в чем таком, покуривали-то единицы. И спортом мы больше занимались. И когда в масштабе страны развалили все организации, в том числе и комсомол, образовалась пустота, и тысячи молодых людей остались предоставленными сами себе либо улице.

Кстати, законы уличной жизни тоже стали другими: более жестокими и суровыми. Если раньше пацаны гоняли футбольный мяч во дворе, то теперь все меньше и бренчат под гитару, и все больше «тусуются». Не могу до конца понять, что это значит, мне кажется, «тусоваться» – просто прожигать время. Да, мы тоже любили посидеть с гитарой во дворе. Но кроме этого, старались создавать самодеятельные ансамбли, выступали с целой программой в подшефных деревнях, в тех, куда каждую осень мы ездили все по очереди убирать картошку или капусту. У некоторых моих друзей увлечения в самодеятельности переросли в профессиональные занятия. Даже не в этом дело: я хотел поделиться своей болью о том, что сегодня, при нынешнем социальном расслоении общества, на улице оказываются часто очень талантливые подростки, которым некуда податься, нечем себя занять. Так и пропадают таланты либо перерождаются в таланты криминальные. Не говорю уж о том, сколько здоровья губится у этих подростков. И почему было не оставить общественные молодежные организации? Чтобы дети не сбивались в такие группы, которые непонятно что проповедуют и непонятно чему учат. А ведь этим пользуются большие дяди и тети, у которых идеалы далеки от общечеловеческих. Может, сегодня было бы меньше драк и убийств на почве межнациональной розни, меньше было бы наркоманов, наркодилеров, алкоголиков. Ну не нравилось название – комсомол – назвали бы иначе...

Денис Аркадьевич Полянский,
г. Екатеринбург

ДЕТИ БЕЗ ДЕТСТВА

У меня двое детей и двое внуков. В этом году они оба пошли в школу, в первый класс. Дети распределили внуков между двумя бабушками: я приглядываю за сыном дочери, а вторая бабушка опекает второго первоклассника. Учатся они в разных школах, один – с английским уклоном; другой – с математическим.

Каждое утро мы – обе бабушки, живущие в разных концах города, – начинаем одинаково: готовим завтрак, снаряжаем детей и отправляемся в школу. Мне повезло, школа находится в двух кварталах от дома, а вот второй бабушке приходится ездить на маршрутке. Потом мы обе встречаем детей после занятий и отправляемся домой. Но ненадолго: мой три раза в неделю ходит в секцию айкидо, а второй учится в музыкальной школе, играет на скрипке. На первый взгляд, все складывается самым лучшим образом: дети заняты, развиваются по всем направлениям, родители могут радоваться. Честно говоря, и я радуюсь, очень хочется, чтобы дети выросли образованными, воспитанными, получили хорошее образование в институте и так далее. Но, с другой стороны, я вспоминаю, что мои дети – сын и дочь – которые, кстати, получили оба высшее образование, и у каждого из них есть хорошая профессия, в детстве не были лишены ни свободного времени, ни общения со сверстниками. Да и в школу они бегали одни, несмотря на то что находилась она не очень близко. И не только



потому, что раньше мы не думали, что ребенка могут обидеть, обокрасть. Раньше они ходили в школу с одним портфелем, у некоторых был еще мешок со сменной обувью, если она не входила в портфель. Сегодня я сама едва поднимаю школьный рюкзак внука! А когда смотрю, как тащат их маленькие дети, особенно девочки, становится страшно.

А потом мы вдруг вспоминаем, что за годы обучения дети теряют здоровье, зарабатывают проблемы с позвоночником и так далее. Мне хочется спросить чиновников от образования: кто-нибудь рассчитывал эти нормы, сколько килограммов должен весить рюкзак или портфель первоклассника, сколько учебников можно носить, сколько часов проводить за уроками? Ведь сегодня помимо основных занятий дети посещают еще много дополнительных. Причем часть занятий, возможно, нужна для развития, а часть – для престижа, для удовлетворения родительских амбиций.

Никто не анализирует, как дети справляются с такими нагрузками, физическими и психическими. Я еще радуюсь, что мои внуки не пошли в школу с 6 лет и успели окрепнуть и подготовиться морально к школьной жизни. В редкие моменты, когда мой внук свободен от занятий в школе и в секции, ему удается просто погонять во дворе или в парке недалеко от дома. Я, естественно, всегда с ним поблизости, сегодня никто ребенка не оставит одного на улице. Так вот в такие моменты он бывает похож на обычного ребенка, а не на робота. Возможно, этим письмом я навлеку на себя гнев молодых родителей всей страны, потому сразу хочу сказать: я тоже за то, чтобы наши дети были умными, образованными, воспитанными, знающими, как обращаться со сложной бытовой техникой и владеющими компьютерной грамотностью. Но! Правы ли мы, что сразу с первого класса заставляем их говорить и писать не только по-русски, но и по-английски; ждем, что они будут спортсменами и научатся играть в шахматы, будут играть на музыкальных инструментах и так далее. А может, часть обязанностей нужна только самим родителям, чтобы в разговоре ради красного словца похвалиться тем, что имеют? Вот такие мысли пришли мне в голову.

Виктория Федоровна Касьянова, г. Сергиев Посад

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ОТРЫВА ОТ ПРОИЗВОДСТВА

Не знаю, права ли я: мне кажется, что газеты медицинской тематики выписывают и читают не только престарелые люди, у которых за годы жизни накопились многочисленные проблемы со здоровьем, но такие, как я: люди среднего возраста, обремененные многочисленными проблемами и заботами, у которых совершенно не остается времени ходить по врачам или ездить по санаториям.



Когда мне мама рассказывает, что, когда она была в моем возрасте, тоже работала экономистом на строительном предприятии, то есть работа была довольно хлопотной и серьезной, но если она себя плохо чувствовала, то чаще всего сразу же шла к врачу и оформляла больничный лист. И это не только не сказывалось на размере заработной платы, потому что оплачивался больничный стопроцентно, но и никто никогда даже не пытался угрожать, что еще один выход на больничный будет грозить увольнением. Именно так поступает мое руководство, особенно с женщинами, имеющими маленьких детей. Опять же мама мне рассказывала, да я и сама помню, что почти каждый год родители брали отпуск, и мы всей семьей уезжали на Черное море. Отпуск продолжался почти месяц, все успевали и отдохнуть, и навестить родственников.

Сегодня тоже никто не отменял Кодекс законов о труде, только вот для некоторых законы так и остаются неписаными. У меня подруга может взять раз в год две недели вместо положенных по закону четырех, но на усмотрение администрации в разное время, например, зимой и летом, всем удобно. Разговоры на эту тему заканчиваются, как она мне рассказывала, одним: мол, не нравится, ищите другую работу. А где сегодня во времена кризиса найдешь работу? Вот и приходится изворачиваться, кто как умеет. Мама мне постоянно рассказывает о том, что было в их времена, а я уже стараюсь не думать, что хуже, что лучше, тем более не сравнивать. Очень радуюсь, когда нахожу приемлемые для себя рецепты в вашей газете, чтобы подлечить поясницу, избавиться от головной боли, а недавно заразилась идеей закаливания, чтобы укреплять иммунитет.

Наверное, во времена молодости моей мамы никто и не злоупотреблял предоставленными возможностями, и здравоохранение было доступным, а медицинские услуги бесплатными, зато мы сегодня меньше болеем, потому что не имеем возможности болеть, а если лечимся, то без отрыва от работы, мы научились пользоваться народной медициной, пытаемся сами себе ставить диагнозы и сами от них избавляться. Но если уж совсем серьезно, то лично мне очень хочется, чтобы мое государство обо мне заботилось, я ведь аккуратно плачу налоги, не нарушаю общественного порядка. Я хочу быть уверена, что если со мной случится беда, то я вылечусь, и денег у меня на это хватит, и работа останется за мной, и никто не пострадает. А когда придет пора уйти на пенсию, мне не придется считать каждую копейку, как делает сегодня большинство пожилых людей.

Елизавета Григорьевна Николаева, г. Воскресенск

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Доказательная

В старину мало кому приходило в голову ослушаться врача, который «отворял» кровь, ставил пиявки или клизму, прописывал снадобье. Но сегодня больному куда труднее. Доверять ли врачам, если их мнения насчет лечения вашей болезни расходятся? Какое лекарство выбрать в аптеке, если там от любого недуга предложат целую кучу средств? На вопросы «Лечебных писем» отвечает доктор медицинских наук, вице-президент Общества специалистов доказательной медицины, участник Кокрановского сотрудничества профессор В. В. ВЛАСОВ.

– Василий Викторович, что это такое – доказательная медицина, и чем она отличается от обычной медицины, к которой мы привыкли?

– Доказательная медицина не является какой-то отдельной медициной. Это разновидность медицинской практики. Она отличается тем, что для ведения больных используются вмешательства, полезность которых доказана в доброкачественных исследованиях. Каждому ясно, что именно такой медицина и должна быть. К сожалению, доказательная медицина с большим трудом пробивается к признанию со стороны администраторов, поскольку, например, не ставит своей целью получение максимального дохода от лечения. К тому же нередко правильное лечение стоит дорого, а средства на него государство выделяет крайне скупо.

– А кто решает, какое лечение является правильным?

– Для этого существует Кокрановское сотрудничество – международная некоммерческая организация, основная цель которой – собирать и обобщать новейшую достоверную информацию о результатах любых медицинских вмешательств. Я являюсь участником этой организации, как и еще несколько врачей в стране.

Беда в том, что медицине обучаться трудно. При получении медицинского образования приходится осваивать огромные объемы знаний, которые за 10 лет устаревают по меньшей мере наполовину. Более того, при традиционном обучении значительная часть этих «знаний» основана на предположениях, соображениях и легендах.

Чтобы лечить больных действенными средствами, нужно непрерывно осваивать современные методы диагностики и лечения. К сожалению, при нашей системе последипломного образования врачи раз в пять лет слушают лекции, а учиться надо каждый день. Это возможно, только если врач будет заниматься самообразованием. Доказательная медицина призвана научить врачей отличать исследования высокого качества (доказательные) от исследований низкого качества (недоказательных). Научиться распознавать их не так уж трудно.

– Медицина не относится к числу точных наук. Как же судить, что в ней является доказанным, а что – недоказанным?

– Довольно просто. Например, если хотите лечить свиной грипп, то смотрите, на чем основаны рекомендации по применению какого-нибудь противогриппозного препарата. Если на рассуждениях о том, как он влияет на клетки крови или костный мозг, то этого недостаточно. Нужно, чтобы в исследованиях на больных гриппом было показано, что препарат влияет на длительность болезни, ее тяжесть, частоту осложнений – на то, что важно для больных. Естественно, почти все больные гриппом выздоравливают успешно, чем бы их ни лечили. Поэтому эффективность любого средства должна быть доказана в сравнительных испытаниях. Одних больных лечат одним лекарством, а других – другим. И если при одном лекарстве получаются результаты лучше, чем при другом, то и делают вывод о преимуществе первого.

– Многие наши читатели жалуются, что им не помогают, а то и вредят лекарства, прописанные врачом. Как это может быть?

– Конечно, больные приходят к доктору за помощью. Однако при многих болезнях врачи не могут сегодня существенно помочь с помощью только одних лекарств. Но даже если грамотный врач объяснит больному нетяжелым хроническим бронхитом, что надо лишь избегать дыма, пыли и лечить обострения, когда они возникнут, то пациент может все равно тратить силы на приобретение ненужных ему разрекламированных лекарств в надежде избавиться от болезни.

Врачи не должны никому верить на слово, даже верить в регистрацию лекарства Минздравом. Их долг – использовать только те вмешательства, полезность которых доказана. Долг этот вытекает из прямого понимания заповеди «не навреди», т.е. воздерживайся от вмешательства, если не уверен в пользе.

– Но как узнать, что данное лекарство принесет пользу?

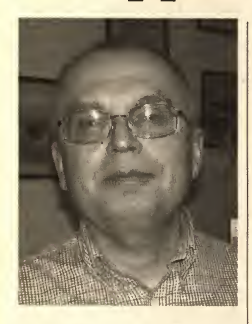
– Врач должен искать информацию об эффективности, полученную в контролируемых испытаниях, и применять эффективные методы. Более того, он обязательно должен информировать пациента о том, какого эффекта можно ожидать от данного лекарства. К сожалению, не все врачи выполняют этот свой долг. Например, сегодня в России никак не более 20% всех больных инфарктом миокарда получают при доставке в больницу тромболитики – лекарства, растворяющие тромб в сосуде. А ведь таким лечением можно спасти примерно каждого пятого из умирающих от инфаркта пациентов.

– Часто говорят, что официальная медицина направлена на подавление симптомов, вместо того чтобы устранять причину заболевания и излечивать, исцелять человека. Как выглядит эта проблема в свете доказательной медицины?

– Причины заболеваний могут крыться очень глубоко, в том числе в генетическом аппарате человека, а исправлять генетические нарушения наука пока не умеет. Медицинскими средствами можно вылечить в смысле «исцелить», «излечить» лишь небольшую часть больных. Да и в этих случаях медицинские средства лишь помогают естественным силам организма в выздоровлении. Все хорошие врачи это понимают.

К сожалению, для медицинской науки и практики характерно манипулирование абстракциями типа «ише-

медицина



мическая болезнь». Во многих случаях общепринятое название болезни – это просто обобщенная характеристика пациентов с более или менее сходными симптомами, причины которых могут быть совершенно разными.

Поэтому, прежде чем начать лечение, надо определить точный диагноз, а не назначать ненужные лекарства наугад.

Было бы разумным исключить из медицинской практики те вмешательства, полезность которых не доказана.

– Полезность каких общеизвестных и широко применяемых медицинских методов и препаратов нельзя считать доказанной?

– Их огромное множество, назову только часть. Это ноотропные препараты, гепатопротекторы, большинство используемых в поликлиниках и больницах методов физиотерапии (диатермия, КВЧ, УВЧ, соллюкс и пр.), массажи и низкоэнергетические лазеры (негреющий красный или невидимый свет, направляемый на больное место). Туда же относятся различные БАДы (биологически активные добавки к пище), продающиеся в аптеках, большинство аптечных «иммуномодуляторов» и т.д. Отказ от таких вмешательств даст возможность больницам сэкономить средства для приобретения, например, хороших антибиотиков и новой диагностической аппаратуры, а больному человеку – сберечь свои деньги для хорошего питания и для семьи.

– Что можно сказать об оздоровительном использовании веществ пищевого происхождения и биодобавок?

– Каких-то особых веществ, оказывающих в принципе и во всех случаях благотворное влияние на организм, не существует. Исключение – нормальная пища, хотя о том, что это важнейший фактор здоровья, врачи почему-то часто забывают. С другой стороны, если основу вашего питания составляют консервы, или вы ведете полуголодное существование при попытке похудеть, или живете в местности, где в воде мало йода, или питаетесь продуктами, в которых мало витаминов и некоторых микроэлементов, то надо компенсировать недостачу. Но если условия жизни более или менее нормальные, то любые добавки, в том числе поливитамины, пользы не приносят, а могут даже навредить, как солнечный свет в больших количествах.

– Какие же методы оздоровления, по вашему мнению, нужны человеку?

– Нужны нам прежде всего нормальные условия жизни, включающие умеренные физические нагрузки (любые, которые приводят к работе мышц и сопровождаются учащением дыхания и сердцебиения), умеренное, но разнообразное питание, малое употребление алкоголя, полный отказ от курения и других наркотиков.

Что же касается отдельных вмешательств и целых систем оздоровления, возникших в разное время, то их список очень велик. Некоторые из них изучены научным методом и отвергнуты, другие входят в актив медицины, по третьим пока исследований недостаточно.

Доказано, что физические нагрузки полезны, в том числе и больным. Они не излечивают, но помогают организму «приспособиться» к болезни. Неплохо изучена и водотерапия в разных ее вариантах. Действительно, водные процедуры обладают определенной эффективностью. Впрочем, любому разумному человеку знакомы бодрящий эффект холодного душа и успокаивающее действие теплой ванны.

– Признаете ли вы рецепты народной медицины?

– Рецепты рецептам рознь. Вот густой куриный бульон люди уже 3000 лет успешно применяют при простуде, и как к этому можно относиться плохо? Да, его эффективность пока не исследована достоверно, но разумный врач не станет отговаривать больного от такого лечения. Не стану и я.

– Как правильно относиться к рекламе медицинских методов и новых препаратов?

– Если в передаче рассказывается про болезнь и в качестве чудо-средства рекомендуется один-единственный препарат, – засомневайтесь. Если в медицинском центре вас склоняют сделать операцию по технологии, которая применяется только в этом центре, – перепроверьте информацию...

Советую использовать те препараты, которые давно находятся в практике. Они, может быть, и не самые эффективные, но их опасность лучше понятна.

– Многие люди, разочаровавшись в медицине, обращаются за помощью в газету. Что можно им посоветовать?

– К сожалению, люди верят в медицину – и не верят медицине. Они приходят лечиться, но не готовы услышать от врача, что никаких лекарств принимать не надо. Они настаивают на том, чтобы им что-нибудь назначили, а вечером дома рассуждают про вред «химии». Медицина довольно сильна сегодня, но не настолько, чтобы удовлетворить желание людей быть вечно молодыми, жить вечно.

Изучайте свою болезнь и методы, которыми вас лечат. Это ваша жизнь, и к ней вполне естественно относиться серьезно. Не спрашивайте своего врача, хороший ли он врач, а спросите, почему он не лечит вас так, как рекомендует, например, Американская кардиологическая ассоциация. К счастью, сейчас в Интернете можно почти на все случаи найти клинические рекомендации уважаемых организаций и сравнить с ними назначенное вам лечение. Хорошо также получить консультацию у другого врача и сравнить результат.

Врач – в известном смысле техник. Он помогает нам разобраться в наших проблемах, отвечает за правильное выполнение лечебных процедур, но ответственность за свое здоровье перед собою и близкими несем мы сами.

Беседовал Александр ГЕРЦ

Не оставьте в беде!

Обращаюсь к православным жителям г. Орска Оренбургской области. В вашем городе живет женщина, у которой больные ноги, и ей некому сходить за хлебом. Может быть, вы подружитесь с этой женщиной и не оставите ее в беде. А может, пригласите на чай, чтобы ей не было так одиноко. А пока пишите, звоните мне.

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская обл., г. Железнодорожный-8, мкр-н Павлино, д. 25, кв. 167. Тел. 8-496-304-10-19

Боль и надежда

Надежда – это все, что у меня есть, так как я не хожу много лет. У меня нет солнца, нет воздуха, нет друзей, родственников... Есть только боль и надежда через нашу газету, которую я выписываю, найти друзей, хотя бы по переписке. Мне 50 лет.

Адрес: Стадник Светлане Николаевне, 644033, г. Омск, ул. 8-я Северная, д. 119

Ищу добрую хозяйку

Мне 58 лет, живу на Кубани. Инвалид 3-й группы (общее заболевание), страдаю аритмией, но еще работаю. Хотелось бы найти добрую хозяйку, чтобы вместе жить в частном доме.

Борис Алексеевич, тел. 8-918-960-06-91

Скрасим наше одиночество

Вдова, 67 лет, по гороскопу Дева (год Змеи). Добрая, отзывчивая, искренняя. Не курю, не пью, люблю порядок и чистоту. Очень люблю природу, рыбалку, путешествия, играю в шахматы, а также на семиструнной гитаре, пишу стихи, музыку. Совершенно неприхотлива в быту, судьба меня не баловала. Дети взрослые, у них своя жизнь. Я своего жилья не имею, поэтому живу у детей – то у одного, то у другого. А в нашем возрасте хочется тишины, покоя, да и своими любимыми делами хочется позаниматься. Я могла бы жить и в частном доме, с удовольствием выращивала бы свои цветы. Откликнись, пожалуйста, такой же одинокий мужчина 70-75 лет (можно и моего возраста), желательно музыкант или человек, страстно любящий музыку. Или просто хороший, добрый, порядочный, не пьющий, не судимый, примерно с такими же увлечениями, как у меня. Имея общие интересы, легче понять друг друга. Сейчас я много читаю, общаюсь с друзьями, но так не хватает внимания, заботы, ласки. Вместе мы скрасим одиночество. Верю в долгожданную встречу!

Адрес: Швалевой Сусанне Анатольевне, 427960, Удмуртия, г. Сарапул, Главпочтамт, до востребования

Ищу родственную душу

Вдовец, 66 лет. Ищу родственную душу – женщину, любящую домашних животных, желающую жить в деревне, согласную на переезд ко мне.

Адрес: Чекалину Вячеславу Васильевичу, 249172, Калужская обл., Жуковский р-н, п/о Трубино, д. Ивашковичи

Окружу заботой

Жду и надеюсь, что откликнется мужчина 50-57 лет, заботливый, надежный, домашний, без вредных привычек, с простым и легким характером, имеющий жилье. Мне 52 года, среднего роста и средней полноты, по гороскопу Дева. Выгляжу моложе своих лет. По характеру простая, домашняя, отзывчивая, трудолюбивая. Хочу познакомиться для серьезных отношений с мужчиной, который смог бы разделить мое одиночество. А я окружу его заботой, теплом и любовью. Согласна на переезд в город, пригород. Альфонсов, судимых, пьющих прошу не писать.

Адрес: Елене, 170039, г. Тверь, ул. П. Савельевой, д. 23, кв. 176

Ценю честность и надежность

Очень устала от одиночества. Хочется иметь рядом крепкое, надежное мужское плечо, доброго и порядочного мужчину до 60 лет. Мне 50 лет (164-65), работаю, без вредных привычек, жилье имею, добрая, ценю честность и надежность. Отвечу мужчинам с добрыми намерениями. Судимых, неудачников, имеющих материальные и жилищные проблемы, прошу не беспокоить. Настоящие мужчины, вы еще есть! И я надеюсь на счастливую встречу.

Любовь, тел. +7-903-450-89-33

Муж ушел к «спонсорше»

Мне 47 лет, рост 167 см, вес 63 кг, есть два сына, свое жилье в районном городке. Пять лет, как ушел муж к «спонсорше». Одиночество съедает, да и сыновья хотят, чтобы у них был отец. Может, найдется мужчина, который сможет стать добрым отцом моим детям, а мне – хорошим мужем.

Людмила, Ставропольский край, тел. 8-962-433-15-89

Люблю писать письма

Очень хотела бы найти друзей по переписке. Мне 27 лет, но порой бывает так одиноко... Потому что почти никуда не выхожу из-за своей болезни, а болею я эпилепсией с детства. Очень люблю заниматься вязанием и писать письма.

Адрес: Краснобаевой Елене, 682927, Хабаровский край, район им. Лазо, п. Новостройка, ул. Чехова, д. 1, кв. 5

Скромная и добрая

Для создания крепкой семьи хочу познакомиться с мужчиной от 30 до 45 лет, верным, добрым, скромным, порядочным. Можно с инвалидностью, но ведущим здоровый образ жизни и согласным на переезд (жилье имеется). Мне 36 лет, по гороскопу Весы, инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Русская, вредных привычек не имею, образование среднее специальное. Живу вдвоем с сестрой (она больна эпилепсией) в частном доме, есть огород, сад. Я спокойная, скромная, добрая. Буду ждать ваших писем и фото.

Адрес: Пиковой Наталье Викторовне, 433360, Ульяновская обл., п. Тереньга, ул. Гагарина, 49. Тел. (дом.) 884 (234)221-86

Будем жить в согласии

Мне 52 года, общительная, добрая, средней полноты, приятной внешности, без вредных привычек. Люблю природу. Желаю познакомиться с надежным мужчиной, автолюбителем из г. Перми или Пермского края, с которым мы смогли бы дожить остаток своих лет в мире, согласии и заботе друг о друге.

Людмила, тел. 8-912-592-91-15

Давайте общаться!

Хотелось бы познакомиться с мужчиной не моложе 70 лет, без вредных привычек и проблем, доброжелательным, живущим в Санкт-Петербурге, страдающим от одиночества, как и я. Муж у меня умер 10 лет назад, детей нет. По гороскопу Весы, не толстая, рост 162 см, добрая, хозяйственная, люблю природу и животных. Даже если не получится совместной жизни, может быть, мы будем дружить, переписываться, общаться по телефону, а иногда и встречаться.

Адрес: Мельниковой Людмиле П., 198207, г. Санкт-Петербург, до востребования

ВЫХОД ИЗ ТУПИКА КАРДИОЛОГИИ НАЙДЕН РОССИЙСКИМИ ФИЗИОЛОГАМИ

С 1999 года уже сотни тысяч гипертоников и сердечников самостоятельно избавились от своих неизлечимых болезней, прекратили принимать лекарства. Секрет этого недостижимого для медицины результата очень прост: больные люди устранили причину своих болезней.

Миллионы людей ежедневно принимают тонны таблеток от давления, сердца, атеросклероза. И ни один из них не скажет, что чувствует себя лучше, чем, например, год назад. Большинство людей, перенесших операции на сосудах сердца, лишь на время становятся чуть здоровее. Операции не делают людей здоровыми – они продолжают принимать таблетки.

Ничего кроме жизни на таблетках в ожидании неминуемых инфаркта или инсульта врачи людям предложить не могут. Их призывы «контролировать давление» приемом таблеток якобы ради предотвращения инсульта или инфаркта – лукавство. Врачи знают, что от этих «осложнений» не уберегут ни лекарства, ни операции, ни лечение даже и в «кремлевской больнице». Но о своем бессилии перед инсультами и инфарктами они говорят только в своем узком кругу: «Несмотря на появление новых методов диагностики, колоссальный арсенал лекарственных средств и хирургических методов, эффективность лечения не только не увеличивается, но, судя по росту больничной летальности, даже уменьшается». (Из выступления академика Е.И.Чазова на Российском конгрессе кардиологов)

Мало кто знает, что **медицине неизвестны причины** возникновения большинства **хронических заболеваний**, в том числе сердечно-сосудистых (ССЗ). Медицина не в силах по-настоящему помочь больным людям, поскольку, не зная причины болезней, она не может их вылечить. Лечение сводится лишь к подавлению симптомов – снятию сердечной боли или снижению давления.

Народ давно понял, что «все болезни от нервов». Любой человек знает, что инфаркты миокарда, как правило, случаются в результате перенесенного стресса. Кардиологи же за причину ССЗ продолжают выдавать атеросклероз и повышенное содержание в крови холестеринв, даже несмотря на опубликованные в 2003г. в «Медицинской газете» данные, доказавшие, что к росту смертности от ССЗ не имеют прямого отношения ни ожирение, ни курение, ни повышение холестерина и что **причину ССЗ надо искать в последствиях стрессов.**

Именно в этом направлении последние девять лет в Самаре под научным руководством одного из основателей космической медицины, академика Российской академии медицинских наук Н.А. Агаджаняна работалв группа физиологов и инженеров, которой удалось:

• теоретически и практически доказвть, что причиной ССЗ является неощущаемое нами постоянное перевозбуждение нервной системы, постепенно нарастающее в результате стрессов и порождающее постоянное сужение (спазм) всех микрососудов;

• создать простое устройство (капнометр), позволяющее диагностировать ССЗ в скрытой стадии и провести их реальную профилактику;

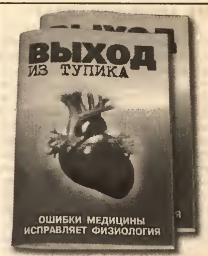
• создать и запатентовать устройство (капникатор) и методику, позволяющие за несколько месяцев совершенно не обременительных процедур устранить причину ССЗ – «успокоить нервы» – снять спазм микрососудов, восстановить нормальное кровоснабжение мозга, сердца, печени и других органов.

Результаты работы ученых изложены в научно-популярной брошюре «Выход из тупика» и в научной монографии. Изобретение получило высокую оценку на международных форумах инноваций в Брюсселе (1999), Париже (2000), Москве (2001) – две золотые и серебряную медали.

Главной своей наградой ученые считают благодарность людей, годами безуспешно лечившихся у терапевтов и кардиологов, а ныне забывших о **гипертонических кризах, приступах стенокардии** и **аритмии, о бессоннице, мигрени, одышке...** людей, которые прекратили принимать фармпрепараты, быстро преодолели последствия **инсультов** и **инфарктов** и застраховались от них в будущем.

К сожалению, комплекс «Самоздрав» распространяется только посредством рекламы и пока полностью соответствует своему названию: человек сам принимает решение и сам себя делает здоровым. А здравоохранение, через которое комплекс дошел бы до миллионов, нуждающихся в нем людей, несмотря на неоднократные обращения авторов (в Минздрав, в институты академика Чазова), делает вид, что ничего о нем не знает. И продолжает «борьбу с гипертонией» сосудорасширяющими препаратами, которые при регулярном приеме обескровливают мозг – резко ускоряют отмирание его клеток, а при минимальной передозировке **сами вызывают** ишемические **инсульты**.

Ю.Михайлов

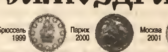


Принимая препараты для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, вы лишь на время расширяете сузившиеся с возрастом мельчайшие кровеносные сосуды, почему и снижаются нагрузка на сердце и давление.

Каждая таблетка – это не только отравление организма, но и шаг в **тупик, заканчивающийся или инсультом, или инфарктом**. Чтобы обходиться без таблеток, нужно одно – вернуть сосуды в их естественное нормально рас-ширенное состояние. Именно это за 4-10 месяцев надежно достигается очень простой, по 30 минут в день, домашней процедурой с **комплексом «Самоздрав»** (капнометр + капникатор), созданным академиком РАМН Н.А. Агаджаняном и его самарскими коллегами. После этого сосуды не нуждаются в расширении таблетками, обеспечивают нормальное давление и кровоснабжение всех органов, что и **делает инфаркт и инсульт почти невозможным**.

www.samozdraw.ru

САМОЗДРАВ



СПАСЕНИЕ ОТ ТАБЛЕТОК, ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

Комплекс (капникатор, капнометр, инструкция, книга) продается в павильоне №13 "Здоровье" **ВВЦ (ВДНХ) и в магазинах "Медтехника"**, в т.ч: **Москва** тел; 1975559, 1352170, 7969531; **С.-Петербург** 3155297, 7644925, 3319080; **Владивосток** 300496; **Волгоград** 270810; **Воронеж** 372905; **Екатеринбург** 2574037; **Иркутск** 206421; **Казань** 5109858; **Краснодар** 2554495; **Красноярск** 2019023; **Н.-Новгород** 4191313; **Новосибирск** 3463248; **Пермь** 2247902; **Ростов-н/Д** 2432683; **Тюмень** 249154; **Уфа** 2633927; **Челябинск** 2607293; **Якутск** 364260 и др.

Адрес для заказов (открыткой) **комплекса** (наложенным платежом **730 рублей**) или **книги (40 рублей)**: 443051, г. Самара, ул. Строителей, 33/9, НПП "Самоздрав".

E-mail: samozdraw@samtel.ru

Телефоны в Самаре (заказы, справки):

(846) 9924170, 9924183, 2021191.

443051, г. Самара, ул. Строителей, 33/9. НПП «Самоздрав». ОГРН 1046300913724

КАК УЛУЧШИТЬ СЛУХ?

Вот уже 3 года я ищу рецепт от моего заболевания. Когда мне было 69 лет, терапевт послал провериться в кабинет к ЛОРу, куда я никогда не заглядывала (не было проблем). А после осмотра и вставки аппарата в уши на 20 секунд у меня сильно зашумело в голове, и я ничего не слышала. «Услышите потом», – сказали мне. И вот уже 3 года шумит в голове и ушах, слышу нечетко. Лечилась, но лекарства не помогли. Шум терплю, привыкла уже. А вот четкость речи... Не понимаю ни людей при разговоре, ни речь по телевизору. У меня самой речь нормальная. Еще за эти 3 года упало зрение (минус 8). Помогите мне, пожалуйста, если это возможно в моем возрасте!

Адрес: Галкиной Лии Александровне, г. Ставрополь, ул. Тухачевского, д. 11, кв. 97. Тел. 72-96-11

ЗДОРОВЬЕ СТАЛО ПОДВОДИТЬ

Мне 30 лет, очень резко подорвалось здоровье. В 2004 году стало сильно болеть сердце во время беременности. После родов поставили диагноз постмиокардитический кардиосклероз, пароксизмальная тахикардия, гипертония 2-й степени. Еще сильно болят спина и грудь – остеохондроз грудного отдела позвоночника 1-й степени в стадии обострения. Выполняю все назначения врача, но облегчение бывает только временное. Было 2 раза кесарево сечение, теперь сильно мучают спайки, болит живот. Может, есть рецепты от спаек? Очень много денег уходит на аптеку, а у меня 4 деток: 4,5 года, 3 и 2 года, 10 месяцев. Детки слабые, постоянно болеют простудами, ангиной. Может, для них есть советы? Очень прошу, помогите советами, рецептами. Надежда только на вас, добрых и отзывчивых людей.

Адрес: Хваль Анне Алексеевне, 347872, Ростовская обл., г. Гуково-2, ул. Колодезная, д. 8

ЭПИЛЕПСИЯ ИЗМУЧИЛА

Мне 36 лет, болею эпилепсией. Раньше были приступы только ночью, а вот теперь и днем. Дали инвалидность 2-й группы. Я уже измучился от этой страшной болезни. Очень прошу, напишите, где и как можно от нее избавиться.

Адрес: Жиделеву Павлу Александровичу, 633244, Новосибирская обл., Искитимский р-н, с. Быстровка, ул. Новая, д. 5, кв. 2

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!

Прошу откликнуться тех, кто смог одолеть рассеянный склероз (церебрально-спинальная форма, рефлекторный тетрапарез, парапарез, нарушение функции тазобедренных органов). У моего сына тоже несчастье – укусил энцефалитный клещ, теперь постоянные головные боли, тошнота. У кого есть опыт лечения этих болезней голодом? Поделитесь, пожалуйста, советами.

Адрес: Мартыновой Клавдии, 216240, Смоленская обл., Демидовский р-н, д. Дубаши

У МАЛЫША ИНФЕКЦИЯ

Ребенку 4 месяца, обнаружили стафилококк и кишечную палочку. Помогите, пожалуйста, очень прошу!

Адрес: Лебедевой Галине Петровне, 195299, г. Санкт-Петербург, Гражданский пр., д. 115, корп. 3, кв. 98

ПОМОГИТЕ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ!

Мой муж Николай Николаевич серьезно болен, диагноз рак легких 4-й степени, метастазы в подключичном лимфоузле. Делали ему облучение, 3 курса «химии», а сейчас пошла интоксикация. Выписали его домой, и «химию» больше не будут делать – говорят, что опасно. Может, кто-нибудь из читателей подскажет, что же нам делать дальше, как справиться с такой бедой! Муж на учете у онколога. Выписывают в основном обезболивающие препараты, и больше никаких рекомендаций. Очень надеемся на помощь!

Адрес: Таюрской Н.А., г. Санкт-Петербург, ул. Жени Егоровой, д. 5, корп. 1, кв. 79

НАДЕЮСЬ НА ЧУДО

Обращается к вам с просьбой отец больного парня. Мой сын 1987 года рождения, в 2007 году ему оперировали спинной мозг, диагноз рак. В январе 2009 года он стал терять зрение и после лучевого лечения совсем не видит. Атрофия, в сетчатке опухоль. Люди добрые! Я думаю, вы тоже родители и поймете мое горе без лишних слов. Для молодого парня, потерявшего зрение, жизнь стала ужасной. Пишу вам с надеждой: вдруг совершится чудо, и сын вернется к здоровой жизни!

Адрес: Кобилову Пулату, 706700, Узбекистан, Навоийская обл., Кызылтепинский р-н, п/о Арабон, с. Хонзурун

ХРОНИЧЕСКИЙ ЛИМФОЛЕЙКОЗ

Моему дорогому мужу 35 лет. Казалось, вся жизнь впереди, столько планов на будущее! И тут – такой страшный диагноз – хронический лимфолейкоз. Пришлось ему уйти из армии на пенсию. Прошел курс химиотерапии. Он не унывает, по утрам бегает, ведет здоровый образ жизни. Прошу откликнуться тех, кто может посоветовать, как справляться с такой болезнью. С большой надеждой жду ваших писем.

Адрес: Татур Инессе, 230023, Беларусь, г. Гродно, ул. О. Соломовой, д. 118, кв. 9

ОТКАЗАЛИ ПОЧКИ

Приятельница попала в больницу с воспалением почек. Два месяца ей сбивали температуру, лечили антибиотиками, а теперь почки не работают совсем. Через день делают диализ. Если кто через это прошел или знает, как лечиться, откликнитесь!

Адрес: Постоловой Марии Васильевне, 628416, Тюменская обл., г. Сургут, пр. Ленина, д. 37-1, кв. 60

У ВНУКА АДЕНОИДЫ

Внуку 2 года и 2 месяца. Ничего не говорит, рот все время открыт. ЛОР поставила диагноз: сильно увеличены аденоиды, третья степень. Настаивает на операции. Может, кто-нибудь поможет нам народными средствами, подскажет рецепт!

Адрес: Демишеву Владимиру Григорьевичу, 350078, г. Краснодар, ул. Московская, д. 82, кв. 11

ОПУХОЛЬ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

В онкодиспансере на УЗИ у меня обнаружили опухоль в мочевом пузыре размером 20 на 16 мм. В моче белок и эритроциты. Как бороться с опухолью в мочевом пузыре народными методами? Неужели поможет только операция?! Надеюсь, что люди добрые помогут советом.

Адрес: Федорченко А.В., 170039, г. Тверь, ул. П. Савельевой, д. 48, корп. 1, кв. 250

ПОЛИПОВ ВСЕ БОЛЬШЕ

Очень надеюсь на помощь читателей. Мне 57 лет, с молодости гастрит с пониженной кислотностью. На фоне этого теперь образовался полипоз желудка, переходящий уже и в кишечник. Врачи лечения не знают, а болезнь прогрессирует и может перейти в рак. Если кто-то

из читателей поможет мне народным рецептом, буду очень признательна.

Адрес: Донцовой Надежде Т., 91033, Украина, г. Луганск, ул. Челюскинцев, д. 145, кв. 26

ЛЕЧУСЬ 2 ГОДА

Подскажите, пожалуйста, какое-нибудь народное средство от лимфоузлов. У меня В-клеточная лимфосаркома 2-й степени. Узелки в основном на шее и около ключиц с обеих сторон. Лечусь 2 года, у меня 2-я группа инвалидности. Буду ждать ваших писем.

Адрес: Смирнову Александру, 156016, г. Кострома, ул. Профсоюзная, д. 24, кв. 67

ПОД КОЛЕНКОЙ ШИШКА

У моей внучки под коленкой шишка, киста Беккера. Отзовитесь, пожалуйста, если кто сталкивался с такой проблемой! Как вы лечились?

Адрес: Старцевой Н.В., 414022, г. Астрахань, ул. Звездная, д. 59, кв. 98

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В июне 2008 года полностью удалили предстательную железу (рак 2-й степени). До сих пор не заживает шов на шейке мочевого пузыря, выделяется гной при мочеиспускании, плохие анализы мочи, очень высокое содержание лейкоцитов. Врачи говорят, что цистит. За год выпил много антибиотиков, но ничего не помогает. Люди добрые, если кто знает, как лечить такую болезнь, напишите мне.

Адрес: Иванову М.М., 456870, Челябинская обл., г. Кыштым, ул. Интернационала, д. 103а, кв. 28

ПОСЛЕ СИЛЬНОГО УШИБА

Обращаюсь с искренней надеждой и верой, что найдутся люди, которые мне помогут! Пару лет назад попала в ДТП, был сильный ушиб головы. Обследование показало нарушение венозного оттока, внутричерепную гипертензию, последствия васкулита. Я мечтаю создать семью, иметь детей, быть здоровой и сильной. Но у меня все время субфебрильная температура, головокружения, тупые боли, тошнота. Голову словно давит, стягивает изнутри. Под шеей уплотненные лимфоузлы. Когда ем, всегда оскомина. Глаза слезятся, потускнели, с утра веки опухшие, красные. Глаза режет, и порой боль в глазах такая, словно камни внутри. Прошу откликнуться людей, переживших подобное испытание. Я готова серьезно взяться за себя, исцелиться и помогать людям.

Адрес: Габитовой Светлане, 450051, Башкортостан, г. Уфа, до востребования

НЕВРИТ И МИОМА

У меня неврит лицевого нерва, дергает веко с одной стороны лица, назначенное лечение не помогает. Еще у меня миома матки. Очень прошу знающих людей помочь советом, рецептом. Пожалуйста, откликнитесь! Я верю, что есть добрые люди, и пишу с большой надеждой.

Адрес: Ляховской Антонине Ивановне, 169912, Коми, г. Воркута, ул. Ленина, д. 53а, кв. 135

ЧЕМ ПОМОЧЬ БАБУШКЕ?

Я не могу назвать точного диагноза бабушки, так как врачи, ссылаясь на ее возраст (77 лет), предположили, что вся проблема в нервной системе. Возможно, так оно и есть. Были головные боли из-за высокого давления, потом – глаукома с частичной потерей зрения. Сейчас бабушка не страдает высоким давлением, но она не ходит. Эта беда довела ее постепенно. Поначалу она передвигалась на палочках, затем с помощью стульчика, при чьей-то поддержке... Сила в ногах исчезала постепенно. Она двигалась из последних сил. Когда уже не могла пройти и двух шагов, все равно пыталась хотя бы встать. Теперь не ходит вообще, ей даже тяжело сидеть. При этом ноги не болят, у нее хороший аппетит, все органы здоровы. Я учусь в университете и вынуждена оставлять бабушку, поэтому прошу всех добрых людей: отзовитесь на мое письмо, я буду очень благодарна вам за любой совет! Желаю всем здоровья, счастья, любви. Всегда надейтесь на выздоровление.

Адрес: Сидорене Веронике, 225413, Беларусь, Брестская обл., г. Барановичи, 5-й Пригородный пер., д. 10

ПОМОГИТЕ ВЫВЕСТИ ЖИРОВИКИ!

У меня жировики по всему животу и груди, их очень много. Пробовал лечение сметаной с кроличьей шкурой и «звездочку» с хозяйственным мылом – не помогло. Может, у кого-нибудь есть более эффективные рецепты? Жду ответа от добрых людей.

Адрес: Нестерову Н.А., 357324, Ставропольский край, Кировский р-н, ст. Зольская, ул. Красноармейская, д. 17

АЛЛЕРГИЯ НА ВСЕ

Очень надеюсь, что читатели нашей газеты помогут девушке Людмиле из белорусского города Марьина Горка. Людмиле 23 года, уже год она страдает отеком Квинке, аллергией на пыль, на пищевые продукты, на животных, на все цветущее. Отекает лицо, синева вокруг рта, зуд лица, ушей, губ... Начинает задыхаться. Таблетки принимает ежедневно, уколы – когда начинается отек. Но улучшений нет, скорее – ухудшение. К тому же на солнце быть нельзя, когда на улице дождь, сухо и ветер – тоже нельзя. Есть фактически ничего нельзя. Как жить? Я прожила 72 года и неоднократно убеждалась, что если существует яд, есть и противоядие. Помогите, пожалуйста, Людмиле найти это противоядие. Огромная надежда на народную медицину, на вас. Даю адрес Людмилы. С уважением и надеждой, Мелешкевич София Александровна.

Адрес: Коткинской Людмиле Олеговне, 222811, Белоруссия, Минская обл., Туховичский р-н, г. Марьина Горка, ул. Пионерская, 23

НЕ УДАЕТСЯ ВЫНОСИТЬ РЕБЕНКА

Мне 30 лет, замужем 3 года. У нас не получается родить детей. Я беременею, но на раннем сроке происходит выкидыш. Все анализы в норме, а выносить плод не удается, выхаживала максимум 15 недель. Обращаюсь за советом к людям, которые прошли через это, все выстрадали и в дальнейшем излечились. Помогите, пожалуйста! Буду ждать ваших писем.

Адрес: Гридневой Ларисе Анатольевне, 352690, Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Новая, д. 19

У РЕБЕНКА ЭПИЛЕПСИЯ

Моей Лерочке 3,5 года. Был диагноз ДЦП, сейчас его сняли и поставили диагноз эпилепсия. Назначили противосудорожные препараты, но судороги (2-3 раза в месяц) не уходят. Также есть задержка в речи, отставание в развитии, нарушение координации. Воспитываю ребенка одна. Перепробовали многое, но я верю в народные методы лечения. Посоветуйте мне, пожалуйста, как избавить ребенка от судорог. С надеждой буду ждать откликов.

Адрес: Горбуновой Юлии В., 121351, г. Москва, до востребования. Тел. 8-903-014-64-21

НУЖНА МОРАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

У нас случилась беда – заболел сынок Саша, диагноз рассеянный склероз. Перенес стресс, сильно переживал, а результат – очень плохо передвигаются ноги. Благодаря вашим письмам, рецептам мы его поддерживаем, только болезнь нас прижимает. Сын нервничает, а когда нервничает, ноги вообще не идут. Стараемся ему втолковать, что гнев и злость – это плохо. Раза 2 в год приходится обращаться к гормонам. Лечим сына укусами пчел, но результат – ноль. Очень бы хотелось, чтобы через газету он обрел друзей, просто хороших людей, которые вселили бы в него веру в победу над болезнью, над отчаянием. Друзей нет, все отвернулись. Пойти никуда не может, делать тоже ничего не может, так как обеими руками нужно держаться. Еще и атрофия зрительного нерва. Не подумайте, что он плакса. Он очень мужественный, добрый, но сам не может настроиться на выздоровление. Мы, родители, изо всех сил пытаемся ему помочь в этом, но ничего не получается. Поэтому и обращаемся к добрым людям. Ведь только вера и помощь друг другу могут нас исцелить. Да хранит всех вас Господь! Мама и папа Александра.

Адрес: Александру, 400105, г. Волгоград, ул. Клары Цеткин, д. 7, кв. 28

ПОДСКАЖИТЕ РЕЦЕПТЫ!

Маме 71 год, выглядит она намного моложе, очень энергичная женщина, хоть и болячек много. Полгода назад начала катастрофически терять зрение, диагноз катаракта начальной стадии, глаукома. Один глаз почти не видит. Еще у нее сахарный диабет 2-го типа. Мама в панике. Что предпринять? Лекарства не помогают. А у меня фиброзно-кистозная мастопатия. Помогите ради Бога советами, рецептами, если у вас есть опыт лечения этих заболеваний! Всем вам здоровья и счастья!

Адрес: Сафроновой Л.П., 187400, г. Волхов, ул. Дзержинского, д. 7, кв. 49

МЕЧТАЮ О РЕБЕНКЕ

Мне 30 лет, попала в больницу, и мне предложили гинекологическую операцию, но я отказалась. Дело в том, что если бы я согласилась, то детей иметь уже не смогла бы! Врач, выписывая меня из больницы, сказала, что еще ни разу не было в ее практике такого, чтобы рассасывались гидросальпингсы (это воспаление и скопление жидкости в маточных трубах). Выписали меня с диагнозом метроэндометрит, двухсторонний аднексит, двухсторонние гидросальпингсы. После выписки лечилась в женской консультации, поменяла не одну поликлинику, но результат не радует. Такое ощущение, что топчусь на одном месте. Вот и решила просить помощи у вас. Помогите, пожалуйста! Очень хочу избавиться от болезней и родить долгожданное дитя!

Адрес: Рухловой Анне Сергеевне, 625031, г. Тюмень, ул. Рационализаторов, д. 15, кв. 60

ЛЕЧУ СУСТАВЫ – БОЛЯТ ВЕНЫ

Прошу совета и помощи у знающих людей. У меня очень давно проблема с венами. Ноги стали болеть еще в 40 лет, закупорка вен, были даже ранки, из которых вытекала жидкость. В больнице ранки закрылись, а дома – снова хозяйство, тяжелая работа, полежать некогда. Вены так и болели, образовались тромбы и часто воспалялись. Спать могла только на животе, втянув ноги. Работа была в пекарне, целый день на ногах, жара, а дома семья и хозяйство. Так и запустила свою болезнь. Да еще радикулит. А сейчас стали болеть все суставы, особенно ноги в коленях при ходьбе и ночью. Болят и плечи, и все пальцы. Как снять боль? Венам противопоказаны согревающие компрессы, растирания, а суставам они нужны. Если я намажу колени, то вены краснеют, воспаляются, зудят, отекают, и даже выше колен. Что делать? Можно ли одновременно лечить и то, и другое? Пробовала многие травы, но результата пока нет. Буду ждать советов от добрых людей.

Адрес: Пастуховой Таисии Николаевне, 614526, Пермский край, п. Юго-Камский, ул. Металлистов, д. 4, кв. 21

ТУГОУХОСТЬ И ДАВЛЕНИЕ

В 2005 году я ушла на пенсию по состоянию здоровья. У меня сахарный диабет 1-го типа, инсулинозависимый. Стала плохо себя чувствовать, начались головные боли, бессонница, депрессия. С кем бы я ни общалась, все время плакала, и сразу же закладывало уши, начинался шум в голове. Лечилась у невролога, психотерапевта – стало лучше, но левое ухо плохо слышит. Уже 3 раза лежала в больнице на ЛОР-отделении. Кололи сосудорасширяющие лекарства, но они не помогли. Диагноз нейросенсорная тугоухость. Если есть народные средства от этой болезни, подскажите их, пожалуйста. С большой надеждой буду ждать. Живу одна и порой так плохо себя чувствую! Да еще внутричерепное давление мучает, сосудистая дистония. Всем вам мира и счастья!

Адрес: Шальневой Елене Васильевне, 398037, г. Липецк, ул. Степанищева, д. 11, кв. 110

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №22 (181)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 29.10.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 650 000 экз.
Заказ № ТД-3953 Цена свободная

